THE ALMANACK OF NAVAL RAVIKANT

A guide to wealth and happiness

ERIC JORGENSON

MAGRATHEA

PUBLISHING

Ce livre a été créé en tant que service public. Il est disponible en téléchargement gratuit en version pdf et e-reader sur Navalmanack.com. Naval ne gagne pas d'argent avec ce livre. Naval a des essais, des podcasts et plus encore sur Nav.al et est sur Twitter @Naval.

POUR MES PARENTS, QUI M'ONT VU
E. T R O U S L E S T R A N S P O R T S E T L E S T
R A N S P O R T S D E L A C O M M U N A U T É

SOMMAIRE

I PARTIE I : LA RICHESSE

CONSTRUIRE LA RICHESSE 29

Comprendre comment la richesse est créée 30

Trouver et acquérir des connaissances spécifiques 40

Jouer à des jeux à long terme avec des gens à long terme 46

Assumer ses responsabilités 50

Construire ou acheter des actions dans une entreprise 53

Trouver une position de levier 55

Soyez payé pour votre jugement 67

Fixer des priorités et se concentrer 69

Trouver un travail qui ressemble à un jeu 76

Comment avoir de la chance 82

Soyez patient 87

DÉVELOPPER SON JUGEMENT 93

Le jugement 94

Comment penser clairement 95

Se défaire de son identité pour voir la réalité 101

Apprendre les techniques de prise de décision 103

Recueillir des modèles mentaux 106

Apprenez à aimer lire 114

PARTIE II : LE BONHEUR

APPRENDRE LE BONHEUR 127

Le bonheur s'apprend 128

Le bonheur est un choix 133

Le bonheur exige la présence 134

Le bonheur exige la paix 135

Tout désir est un malheur choisi 137

Le succès ne gagne pas le bonheur 139

L'envie est l'ennemi du bonheur 143

Le bonheur se construit avec des habitudes 145

Trouvez le bonheur dans l'acceptation 151

SE SAUVER SOI-MÊME 157

Choisir d'être soi-même 158

Choisir de prendre soin de soi 161

Méditation + force mentale 168

Choisir de se construire 178

Choisir de s'épanouir 183

Choisir de se libérer 187

PHILOSOPHIE 193

Le sens de la vie 194

Vivre selon ses valeurs 196

Le bouddhisme rationnel 198

Le présent est tout ce que nous avons 202

BONUS

LECTURES RECOMMANDÉES PAR NAVAL 207

Livres 208

Autres recommandations 221

ÉCRITS DE NAVAL 223

SUIVANT SUR NAVAL 227

APPRÉCIATION 229

SOURCES 233

À PROPOS DE L'AUTEUR

NOTES DE L'AUTEUR

J'ai construit le Navalmanack entièrement à partir de transcriptions, de Tweets et de conversations que Naval a partagées. Tout est fait pour présenter Naval dans ses propres mots. Cependant, il y a quelques points importants.

→ Les transcriptions ont été éditées dans un souci de clarté et de brièveté (plusieurs fois).

→ Toutes les sources ne sont pas primaires (certains extraits proviennent d'autres auteurs qui citent Naval).

→ Je ne peux pas être sûr à 100 % de l'authenticité de chaque source.

→ Les concepts et les interprétations changent avec le temps, le support et le contexte.

→ Veuillez vérifier le phrasé avec une source primaire avant de citer Naval dans ce texte.

→ **Veuillez interpréter généreusement.**

Par définition, tout dans ce livre est sorti de son contexte.
Les interprétations évolueront avec le temps. Lire et interpréter les gen-

éralement. Comprenez que l'intention originale peut être différente de votre interprétation à une époque, un support, un format et un contexte différents.

Au cours du processus de création de ce livre, il se peut que j'aie re-contextualisé, mal interprété ou mal compris des choses par erreur. Le contenu ayant traversé le temps, l'espace et le support, certaines formulations ont pu être modifiées en vol. Tous les

efforts ont été faits pour maintenir l'intention originale, mais des erreurs sont (très) possibles.

Les entretiens ont été transcrits, édités, réarrangés et réédités pour en faciliter la lecture. J'ai fait de mon mieux pour garder les idées de Naval dans ses propres mots.

Toute l'intelligence de ce livre est celle de Naval, toutes les erreurs sont les miennes.

TWEETS ET TWEETSTORMS

Les tweets sont formatés comme des citations, mais leur contenu est unique. Je les utilise pour résumer ou ponctuer une idée de la prose principale.

> Ce formatage montre que je cite un tweet.

Les tweetstorms sont des tweets connectés, formatés comme ceci :

> C'est le premier tweet d'un tweetstorm.
>
> ↓

C'est le deuxième tweet. Les tempêtes de tweets sont des séries de tweets plus longues, toutes reliées entre elles, à la manière d'un article de blog.

QUESTIONS EN GRAS

De nombreux extraits sont tirés d'interviews de créateurs fantastiques tels que
Shane Parrish, Sarah Lacy, Joe Rogan et Tim Ferriss. Les questions sont en gras. Pour des raisons de simplicité et de continuité, je ne distingue pas les différents interviewers les uns des autres.

NON-NARRATIF

C'est un livre d'aventure à choisir soi-même. Passez à ce qui vous intéresse et sautez ce qui ne vous intéresse pas.

REGARDEZ-LE

Si vous trouvez un mot ou un concept qui ne vous est pas familier, cherchez-le. Ou bien, poursuivez votre lecture pour en savoir plus. Certaines idées référencées sont développées plus loin dans le livre.

CITATIONS

Les citations (comme [1]) indiquent la fin d'un extrait. J'ai fait de mon mieux pour maintenir le contexte afin de faciliter la lecture. Les sources sont en annexe pour référence. Certaines sources apparaissent plusieurs fois et ne sont pas présentées dans l'ordre.

AVANT-PROPOS

PAR TIM FERRISSES

Cher lecteur,

Il est étrange pour moi d'écrire ces mots, car je me suis engagé il y a de nombreuses années à ne jamais écrire de préface.

Je fais une rare exception dans ce cas pour trois raisons. Tout d'abord, une version gratuite de ce livre est offerte au monde entier dans un format numérique/Kindle/eBook, sans conditions. Deuxièmement, je connais Naval depuis plus de dix ans et j'ai longtemps souhaité que quelqu'un compile ce livre. Troisièmement, j'augmente la probabilité que le prochain enfant de Naval s'appelle "Tim" (je me contenterai de "Timbo", s'il préfère).

Naval est l'une des personnes les plus intelligentes que j'aie jamais rencontrées, et c'est aussi l'une des plus courageuses. Pas dans le sens "foncer dans le feu sans y réfléchir à deux fois", mais dans le sens "réfléchir à deux fois et dire ensuite à tout le monde qu'ils se concentrent sur le mauvais feu". Il fait rarement partie d'un consensus, et le caractère unique de sa vie, de son style de vie, de sa dynamique familiale et de ses succès de start-up est le reflet des choix conscients qu'il a faits pour faire les choses différemment.

Il peut être aussi direct qu'un coup de point à la figure, mais c'est en partie ce que j'aime et respecte chez lui : on n'a jamais à deviner ce que Naval pense. Je n'ai jamais eu à deviner ce qu'il ressentait pour moi, pour quelqu'un d'autre ou pour une situation. C'est un énorme soulagement dans un monde de double langage et d'ambiguïté.

Nous avons partagé beaucoup de repas, partagé beaucoup d'affaires, et fait le tour du monde ensemble. Tout cela pour dire que, si je me considère comme un bon observateur des gens, je me considère comme un excellent observateur de la marine. Il est l'une des personnes que j'appelle le plus souvent pour obtenir des conseils, et je l'ai observé dans de nombreux habitats et au cours de nombreuses saisons : périodes faciles, périodes difficiles, récessions, booms - tout ce que vous voulez.

Bien sûr, il est le PDG et co-fondateur d'AngelList. Bien sûr, il a également cofondé Vast.com et Epinions, qui sont devenus publics en tant que partie de Shopping.com. Bien sûr, il est un investisseur providentiel et a investi dans de nombreux méga-succès, dont Twitter, Uber, Yammer et OpenDNS, pour n'en citer que quelques-uns.

C'est très bien, bien sûr, et cela montre que Naval est un opérateur de classe mondiale plutôt qu'un philosophe de salon.

Mais je ne prends pas ses perspectives, maximes et pensées au sérieux à cause des affaires. Il y a beaucoup de misérables
des gens qui ont "réussi". Faites attention à ne pas les prendre pour modèle, car vous recevrez toute l'eau du bain avec le bébé.

Je prends Naval au sérieux parce qu'il :

→ Questionne presque tout
→ Peut penser à partir de premiers principes
pour tester les choses bien

→ pour tester les choses bien

→ Est doué pour ne pas se tromper lui-même

→ Change régulièrement d'avis

→ Rire beaucoup
→ Penser de manière holistique
→ Penser à long terme
→ Et... ne se prend pas trop au sérieux, bon sang.

Ce dernier point est important.

Ce livre vous donnera un bon aperçu de ce à quoi ressemble ce cocktail de balles dans la tête de Naval.

Alors, soyez attentif... mais ne vous contentez pas de répéter ses paroles. Suivez ses conseils... mais seulement s'ils tiennent la route après avoir été examinés et mis à l'épreuve dans votre propre vie. Tenez compte de tout... mais ne prenez rien comme parole d'évangile. Naval voudrait que vous le mettiez au défi, à condition que vous apportiez votre meilleur jeu.

Naval a changé ma vie pour le mieux, et si vous abordez les pages suivantes comme un sparring partner amical mais hautement compétent, il pourrait bien changer la vôtre.

Gardez vos mains en l'air et votre esprit ouvert.

Pura Vida,
Tim Ferriss
Austin, Texas

NOTE D'ERIC (À PROPOS DE CE LIVRE)

Tout au long de sa carrière, Naval a généreusement partagé sa sagesse, et des millions de personnes dans le monde suivent ses conseils pour créer de la richesse et vivre heureux.

Naval Ravikant est une icône de la Silicon Valley et de la culture des startups dans le monde entier. Il a fondé plusieurs entreprises à succès
(Epinions pendant le crash des dot-com en 2000, AngelList en 2010).
Naval est également un investisseur providentiel, qui a parié très tôt sur des entreprises comme Uber, Twitter, Postmates et des centaines d'autres.

Plus qu'un succès financier, Naval a partagé sa propre philosophie de la vie et du bonheur, attirant des lecteurs et des auditeurs dans le monde entier. Naval est largement suivi parce qu'il est une combinaison rare de réussite et de bonheur. Après une vie d'étude et d'application de la philosophie, de l'économie et de la création de richesse, il a prouvé l'impact de ses principes.

Aujourd'hui, Naval continue de construire et d'investir dans des entreprises de manière presque décontractée, à sa manière artistique, tout en menant une vie saine, paisible et équilibrée. Ce livre rassemble et organise les éléments de sagesse qu'il a partagés et vous montre comment faire de même pour vous-même.

L'histoire de la vie de Naval est instructive. Un fondateur introspectif, un investisseur autodidacte, un capitaliste et un ingénieur a certainement quelque chose à nous apprendre.

En tant que penseur de premier plan n'ayant pas peur de dire sa vérité, les pensées de Naval sont souvent uniques et donnent à réfléchir. Son instinct pour voir à travers le vernis de la vie a changé ma façon de voir le monde.

J'ai énormément appris de Naval. Le fait de lire, d'écouter et d'appliquer ses principes de richesse et de bonheur m'a donné une confiance tranquille sur mon chemin et m'a appris à profiter de chaque instant de ce voyage. L'étude approfondie de sa carrière m'a montré à quel point de grandes choses peuvent être accomplies par de petits pas persévérants et à quel point un individu peut avoir un impact important.

Je me réfère souvent à son travail et le recommande à mes amis. Ces conversations m'ont inspiré la création de ce livre, afin que les gens puissent bénéficier de son point de vue, qu'ils découvrent les idées de Naval ou qu'ils le suivent depuis dix ans.

Ce livre rassemble la sagesse partagée par Naval au cours de la dernière décennie, dans ses propres mots, par le biais de Twitter, de billets de blog et de podcasts. Avec ce livre, vous pouvez bénéficier des avantages de toute une vie en quelques heures.

J'ai créé ce livre comme un service public. Les tweets, les podcasts et les interviews sont rapidement enterrés et perdus. Des connaissances aussi précieuses méritent un format plus permanent et plus accessible. Telle est ma mission avec ce livre.

J'espère que ce document servira d'introduction aux idées de Naval. J'ai rassemblé ses idées les plus puissantes et les plus utiles dans ses propres mots, les ai tissées en un fil lisible et les ai organisées en sections pour une référence facile.

Je me retrouve souvent à relire des sections de ce livre avant de faire un investissement ou à ouvrir le chapitre sur le bonheur si je me sens mal. La création de ce livre m'a changé. Je ressens plus de

clarté, de confiance et de paix dans tous les aspects de la vie. J'espère que sa lecture vous apportera la même chose.

L'Almanach est conçu comme un guide à lire et à consulter pour des sujets spécifiques. Si Naval ne répond pas à vos courriels, j'espère que ce livre vous donnera le meilleur conseil possible.

Ce livre est une introduction à Naval et plonge en profondeur dans ses deux sujets les plus explorés : la richesse et le bonheur. Si vous souhaitez continuer à explorer Naval et ses autres idées, je vous encourage à consulter la section "Next on Naval" à la fin de ce livre. J'ai partagé des chapitres qui ont été supprimés du livre final, ainsi que d'autres ressources populaires.

Portez-vous bien,
Eric

CHRONOLOGIE DU RAVIKANT NAVAL

→ 1974 - Né à Delhi, en Inde

→ 1985 - 9 ans - Déménagement de New Delhi à Queens, NY

→ 1989 - 14 ans - fréquentait le lycée Stuyvesant.

→ 1995 - 21 ans - Diplômé de Dartmouth (études d'informatique et d'économie).

→ 1999 - 25 ans - Fondateur/PDG d'Epinions

→ 2001 - 27 ans - Partenaire de risque chez August Capital

→ 2003 - 29 ans - Fondateur de Vast.com, une place de marché de petites annonces.

→ 2005 - 30 ans - Est appelé "Radioactive Mud" dans la Silicon Valley

→ 2007 - 32 ans - Fondateur de Hit Forge, un petit fonds de capital-risque conçu à l'origine comme un incubateur.

→ 2007 - 32 ans - Lancement du blog VentureHacks

→ 2010 - 34 ans - Lancement d'AngelList

→ 2010 - 34 ans - Investi dans Uber

→ 2012 - 36 ans - A fait du lobbying auprès du Congrès pour faire adopter la loi JOBS.

→ 2018 - 43 ans - est nommé " investisseur providentiel de l'année ".

TIMELINEDURAVIKANTNAVALRAVIKANT

MAINTENANT, VOICI LE NAVAL DANS SES PROPRES MOTS... CONTEXTE

J'ai grandi dans un foyer monoparental où ma mère travaillait, allait à l'école et nous élevait, mon frère et moi, comme des enfants à part entière. Nous avons été très autonomes dès notre plus jeune âge. Nous avons dû faire face à de nombreuses difficultés, mais tout le monde en passe par là. Cela m'a aidé à bien des égards.

Nous étions des immigrants pauvres. Mon père est venu aux USA, il était pharmacien en Inde. Mais son diplôme n'était pas accepté ici, alors il a travaillé dans une quincaillerie. Pas une bonne éducation, vous savez. Ma famille s'est séparée. [47]

Ma mère a fourni de manière unique, dans un contexte de difficultés, un amour inconditionnel et sans faille. Si vous n'avez rien dans votre vie, mais que vous avez au moins une personne qui vous aime inconditionnellement, cela fera des merveilles pour votre estime de soi. [8]

Nous étions dans une partie de New York City qui n'est pas très sûre. En gros, la bibliothèque était mon centre extrascolaire. Quand je rentrais de l'école, j'allais directement à la bibliothèque et j'y restais jusqu'à la fermeture. Ensuite, je rentrais à la maison. C'était ma routine quotidienne. [8]

Nous avons déménagé aux États-Unis quand nous étions très jeunes. Je n'avais pas beaucoup d'amis, donc je n'étais pas très confiant. Je passais beaucoup de temps à lire. Mes seuls vrais amis étaient les livres. Les livres sont de très bons amis, parce que les meilleurs penseurs de ces derniers millénaires

années vous racontent leurs pépites de sagesse. [8]

Mon premier emploi était dans une entreprise de restauration illégale, à l'arrière d'une camionnette livrant de la nourriture indienne, quand j'avais 15 ans. Même quand j'étais plus jeune, je distribuais des journaux et je faisais la vaisselle à la cafétéria.

J'étais un gamin totalement inconnu à New York, issu d'une famille de rien du tout, une situation d'"immigrants essayant de survivre". Puis, j'ai passé le test pour entrer au lycée Stuyvesant. Cela m'a sauvé la vie, car une fois que j'ai eu la marque Stuyvesant, j'ai pu entrer dans une université de l'Ivy League, ce qui m'a conduit dans la technologie. Stuyvesant est l'une de ces situations de loterie de l'intelligence où vous pouvez vous introduire avec une validation instantanée. Vous passez du statut de col bleu à celui de col blanc en un seul mouvement. [73]

À Dartmouth, j'ai étudié l'économie et l'informatique. Il fut un temps où je pensais que je deviendrais docteur en économie. [8]

Aujourd'hui, je suis un investisseur, à titre personnel, dans environ deux cents entreprises. Conseiller d'un tas d'entre elles. Je suis membre de plusieurs conseils d'administration. Je suis aussi un petit partenaire dans un fonds de crypto-monnaies parce que je suis vraiment intéressé par le potentiel des crypto-monnaies. Je suis toujours en train de préparer quelque chose de nouveau. J'ai toujours un tas de projets parallèles. [4]

Tout cela, bien sûr, en plus d'être le fondateur et président d'AngelList. [4]

Je suis né pauvre et misérable. Je suis maintenant assez aisé, et je suis très heureux. J'y ai travaillé.

J'ai appris certaines choses, et certains principes. J'essaie de les exposer d'une manière intemporelle, afin que vous puissiez les

découvrir par vous-même. Parce qu'en fin de compte, je ne peux pas vraiment enseigner quoi que ce soit. Je peux seulement vous inspirer et peut-être vous donner quelques pistes pour que vous puissiez vous en souvenir. [77]

PARTIE I LA RICHESSE

Comment devenir riche sans avoir de la chance.

I CONSTRUIRE LA RICHESSE

Gagner de l'argent n'est pas une chose que l'on fait - c'est une compétence que l'on apprend.

COMPRENDRE COMMENT LA RICHESSE EST CRÉÉE

J'aime à penser que si je perdais tout mon argent et que vous me déposiez dans une rue quelconque d'un pays anglophone, je redeviendrais riche en l'espace de cinq ou dix ans, car il s'agit d'un ensemble de compétences que j'ai développées et que tout le monde peut développer. [78]

Il ne s'agit pas vraiment de travailler dur. Vous pouvez travailler dans un restaurant quatre-vingts heures par semaine, vous ne deviendrez pas riche. Pour devenir riche, il faut savoir quoi faire, avec qui le faire et quand le faire. Il s'agit bien plus de compréhension que de travail acharné. Oui, le travail acharné est important, et vous ne pouvez pas le négliger. Mais il doit être dirigé de la bonne manière.

Si vous ne savez pas encore sur quoi vous devez travailler, le plus important est de le découvrir. Vous ne devez pas vous acharner à travailler tant que vous ne savez pas sur quoi vous devez travailler.

Les principes énoncés dans mon tweetstorm (ci-dessous) me sont venus à l'esprit lorsque j'étais très jeune, vers treize ou quatorze ans. Je les ai portés dans ma tête pendant trente ans, et je les ai vécus. Au fil du temps (malheureusement ou heureusement), je suis devenu très doué pour étudier les entreprises et déterminer le point où l'effet de levier est maximal pour créer de la richesse et capter une partie de cette richesse créée.

C'est exactement sur ce sujet que j'ai fait ma fameuse tweetstorm. Bien sûr, chacun de ces tweets peut être extrapolé en une heure de conversation. Le tweetstorm ci-dessous est un bon point de départ. Le tweetstorm essaie d'être dense en informations,
très concis, à fort impact et intemporel. Il contient toutes les informations et tous les principes, et si vous les absorbez et travaillez dur pendant dix ans, vous obtiendrez ce que vous voulez. [77]

Comment devenir riche (sans avoir de la chance) :

↓

Recherchez la richesse, pas l'argent ou le statut. La richesse, c'est avoir des actifs qui gagnent pendant que vous dormez. L'argent est la façon dont nous transférons le temps et la richesse. Le statut est votre place dans la hiérarchie sociale.

↓

Comprenez que la création de richesse éthique est possible. Si vous méprisez secrètement la richesse, elle vous échappera.

↓

Ignorer les personnes qui jouent à des jeux de statut. Ils gagnent leur statut en attaquant les personnes qui jouent à des jeux de création de richesse.

↓

Vous ne deviendrez pas riche en louant votre temps. Vous devez posséder des actions - une partie d'une entreprise - pour acquérir votre liberté financière.

↓

Vous deviendrez riche en donnant à la société ce qu'elle veut mais ne sait pas encore comment l'obtenir. A l'échelle.

↓

Choisissez un secteur où vous pouvez jouer des jeux à long terme avec des personnes à long terme.

↓

L'internet a massivement élargi l'espace possible des carrières. La plupart des gens ne l'ont pas encore compris.

↓

Jouez à des jeux itératifs. Tous les bénéfices de la vie, qu'il s'agisse de richesse, de relations ou de connaissances, proviennent des intérêts composés.

↓

Choisissez des partenaires commerciaux dotés d'une grande intelligence, d'une grande énergie et, surtout, d'une grande intégrité.

↓

Ne vous associez pas aux cyniques et aux pessimistes. Leurs croyances se réalisent d'elles-mêmes.

↓

Apprenez à vendre. Apprenez à construire. Si vous pouvez faire les deux, vous serez inarrêtable.

↓

Armez-vous de connaissances spécifiques, de la responsabilité et de l'effet de levier.

↓

Les connaissances spécifiques sont des connaissances pour lesquelles vous ne pouvez pas être formé. Si la société peut vous former, elle peut former quelqu'un d'autre et vous remplacer.

↓

Vous trouverez des connaissances spécifiques en poursuivant votre véritable curiosité et votre passion plutôt que ce qui est à la mode en ce moment.

↓

L'acquisition de connaissances spécifiques sera un jeu pour vous, mais ressemblera à un travail pour les autres.

↓

Lorsque des connaissances spécifiques sont enseignées, c'est par le biais d'apprentissages, et non d'écoles.

↓

Les connaissances spécifiques sont souvent très techniques ou créatives. Elles ne peuvent être externalisées ou automatisées.

↓

Acceptez la responsabilité et prenez des risques commerciaux sous votre propre nom. La société vous récompensera par la responsabilité, l'équité et l'effet de levier.

↓

"Donnez-moi un levier assez long et un endroit où me tenir, et je ferai bouger la terre."

-Archimedes

↓

Les fortunes nécessitent un effet de levier. L'effet de levier commercial provient du capital, des personnes et des produits dont le coût marginal de réplication (code et médias) est nul.

↓

Capital signifie argent. Pour lever des fonds, appliquez vos connaissances spécifiques de manière responsable et faites preuve d'un bon jugement.

↓

Le travail signifie que les gens travaillent pour vous. C'est la forme de levier la plus ancienne et la plus combattue. L'effet de levier du travail impressionnera vos parents, mais ne perdez pas votre vie à le poursuivre.

↓

Le capital et le travail sont des leviers autorisés. Tout le monde court après le capital, mais quelqu'un doit vous le donner. Tout le monde essaie de diriger, mais quelqu'un doit vous suivre.

↓

Le code et les médias sont des leviers sans permission. Ils sont le levier derrière les nouveaux riches. Vous pouvez créer des logiciels et des médias qui travaillent pour vous pendant que vous dormez.

↓

Une armée de robots est disponible gratuitement - elle est simplement entassée dans des centres de données pour des raisons de chaleur et d'espace. Utilisez-la.

↓

Si vous ne savez pas coder, écrivez des livres et des blogs, enregistrez des vidéos et des podcasts.

↓

L'effet de levier est un multiplicateur de force pour votre jugement.

↓

Le jugement requiert de l'expérience mais peut être construit plus rapidement en apprenant les compétences de base.

↓

Il n'existe pas de compétence appelée "affaires". Évitez les magazines d'affaires et les cours d'affaires.

↓

Étudiez la microéconomie, la théorie des jeux, la psychologie, la persuasion, l'éthique, les mathématiques et l'informatique.

↓

Lire est plus rapide qu'écouter. Faire est plus rapide que regarder.

↓

Vous devez être trop occupé pour "faire du café" tout en gardant un agenda bien rempli.

↓

Fixez et appliquez un taux horaire personnel ambitieux. Si la résolution d'un problème vous fait économiser moins que votre taux horaire, ignorez-le. Si l'externalisation d'une tâche coûte moins cher que votre taux horaire, externalisez-la.

↓

Travaillez aussi dur que vous le pouvez. Même si les personnes avec qui vous travaillez et ce sur quoi vous travaillez sont plus importants que vos efforts.

↓

Devenez le meilleur au monde dans ce que vous faites. Continuez à redéfinir ce que vous faites jusqu'à ce que ce soit vrai.

↓

Il n'y a pas de plans pour s'enrichir rapidement. C'est juste quelqu'un qui s'enrichit à votre place.

↓

Appliquez des connaissances spécifiques, avec un effet de levier, et vous finirez par obtenir ce que vous méritez.

↓

Lorsque vous serez enfin riche, vous réaliserez que ce n'était pas ce que vous recherchiez au départ. Mais c'est pour un autre jour. [11]

Résumé : Productisez-vous

Votre résumé dit "Productisez-vous" - qu'est-ce que cela signifie ?

"Productisez" et "vous-même". "Vous-même" a un caractère unique.
"Productize" a un effet de levier. "Yourself" a la responsabilité. "Productize" a des connaissances spécifiques. "Vous-même" contient aussi des connaissances spécifiques. Donc tous ces éléments, vous pouvez les combiner dans ces deux mots.

Si vous avez pour objectif à long terme de devenir riche, vous devez vous demander : "Est-ce que cela me ressemble ? Est-ce bien moi que je projette ?" Et ensuite, "Est-ce que je le produis ? Est-ce que je le mets à l'échelle ? Est-ce que je l'adapte avec le travail, le capital, le code ou les médias ?". C'est donc un moyen mnémotechnique très pratique et simple. [78]

C'est difficile. C'est pourquoi je dis qu'il faut des décennies - je ne dis pas qu'il faut des décennies pour exécuter, mais la majeure partie d'une décennie peut être consacrée à déterminer ce que vous pouvez fournir de manière unique. [10]

Quelle est la différence entre la richesse et l'argent ?

L'argent est la façon dont nous transférons la richesse. L'argent est un crédit social. C'est la possibilité d'avoir des crédits et des débits du temps d'autres personnes.

Si je fais bien mon travail, si je crée de la valeur pour la société, la société me dit "Oh, merci". Nous vous devons quelque chose dans le futur pour le travail
que vous avez fait dans le passé. Voici une petite reconnaissance de dette. Appelons ça de l'argent." [78]

La richesse est la chose que vous voulez. La richesse, ce sont les actifs qui gagnent pendant que vous dormez. La richesse, c'est l'usine, les robots, qui fabriquent des choses. La richesse, c'est le programme informatique qui fonctionne la nuit, au service d'autres clients. La richesse, c'est même l'argent à la banque qui est réinvesti dans d'autres actifs, et dans d'autres entreprises.

Même une maison peut être une forme de richesse, parce que vous pouvez la louer, bien qu'il s'agisse probablement d'une utilisation moins productive des terres qu'une entreprise commerciale.

Donc, ma définition de la richesse, c'est beaucoup plus d'entreprises et d'actifs qui peuvent gagner pendant que vous dormez. [78]

> La technologie démocratise la consommation mais consolide la production. La meilleure personne au monde dans un domaine donné peut le faire pour tout le monde.

La société vous paiera pour créer les choses qu'elle veut. Mais la société ne sait pas encore comment créer ces choses, parce que si elle le savait, elle n'aurait pas besoin de vous. Elles seraient déjà éradiquées.

Presque tout ce qui se trouve dans votre maison, sur votre lieu de travail et dans la rue a été une technologie à un moment donné. Il fut un temps où le pétrole était une technologie qui rendait J.D. Rockefeller riche. Il fut un temps où les voitures étaient une technologie qui a rendu Henry Ford riche.

Ainsi, la technologie est l'ensemble des choses, comme l'a dit Alan Kay, qui ne fonctionnent pas encore tout à fait [correction : Danny Hillis]. Une fois que quelque chose fonctionne, ce n'est plus de la technologie. La société veut toujours de nouvelles choses. Et si vous voulez être riche, vous devez déterminer quelles sont les choses que vous pouvez fournir à la société, qu'elle ne sait pas encore comment obtenir mais qu'elle voudra, et qui sont naturelles pour vous, dans le cadre de vos compétences et de vos capacités.

Ensuite, vous devez trouver comment le mettre à l'échelle, car si vous n'en construisez qu'un, ce n'est pas suffisant. Vous devez en construire des milliers, des centaines de milliers, des millions ou des milliards pour que tout le monde puisse en avoir un. Steve Jobs (et son équipe, bien sûr) a compris que la société voudrait des smartphones. Un ordinateur dans leur poche qui avait toutes les capacités d'un téléphone multipliées par cent et qui était facile à

utiliser. Ils ont donc trouvé comment le construire, puis comment le mettre à l'échelle. [78]

DEVENIR LE MEILLEUR AU MONDE DANS CE QUE VOUS FAITES.

CONTINUEZ À REDÉFINIR CE QUE VOUS FAITES JUSQU'À CE QUE CE SOIT VRAI.

TROUVER ET CONSTRUIRE DES CONNAISSANCES SPÉCIFIQUES

Les compétences de vente sont une forme de connaissances spécifiques.

Il y a une chose telle que "un naturel" dans les ventes. Vous les rencontrez tout le temps dans les startups et le capital-risque. Lorsque vous rencontrez quelqu'un qui a un don naturel pour la vente, vous savez qu'il est extraordinaire. Ils sont vraiment bons dans ce qu'ils font. C'est une forme de connaissance spécifique.

Il est évident qu'ils ont appris quelque part, mais ils ne l'ont pas appris dans une salle de classe. Ils ont probablement appris dans leur enfance dans la cour de l'école, ou ils ont appris à négocier avec leurs parents. Il y a peut-être une composante génétique dans l'ADN.

Mais vous pouvez améliorer vos compétences en matière de vente. Vous pouvez lire Robert Cialdini, vous pouvez aller à un séminaire de formation à la vente, vous pouvez faire du porte-à-porte. C'est

brutal mais cela vous formera très rapidement. Vous pouvez certainement améliorer vos compétences en matière de vente.

> Les connaissances spécifiques ne peuvent être enseignées, mais elles peuvent être apprises.

Quand je parle de connaissances spécifiques, je veux dire que vous devez trouver ce que vous faisiez quand vous étiez enfant ou adolescent, presque sans effort. Quelque chose que vous ne considériez même pas comme une compétence, mais que les gens autour de vous ont remarqué. Votre mère ou votre meilleur ami d'enfance le saurait.

Des exemples de ce que pourraient être vos connaissances spécifiques :

→ Compétences en matière de vente

→ talents musicaux, avec la capacité de prendre n'importe quel instrument.

→ Une personnalité obsessionnelle : vous vous plongez dans les choses et vous vous en souvenez rapidement.

→ Amour pour la science-fiction : vous étiez passionné par la lecture de la science-fiction, ce qui signifie que vous absorbez très rapidement beaucoup de connaissances.

→ En jouant à beaucoup de jeux, vous comprenez assez bien la théorie des jeux.

→ Gossiping, fouiller dans votre réseau d'amis. Cela pourrait faire de vous un journaliste très intéressant.

Les connaissances spécifiques sont une sorte de combinaison bizarre de traits uniques de votre ADN, de votre éducation unique et de votre réaction à ces éléments. C'est presque intégré dans votre personnalité et votre identité. Alors vous pouvez l'affiner.

Personne ne peut rivaliser avec toi pour être toi.

La plupart de la vie est une recherche de qui et de ce qui a le plus besoin de vous.

Par exemple, j'adore lire et j'aime la technologie. J'apprends très vite, et je m'ennuie vite. Si j'avais choisi une profession si j'avais dû creuser pendant vingt ans sur le même sujet, ça n'aurait pas marché. Je suis dans l'investissement à risque, ce qui m'oblige à me tenir au courant très, très rapidement des nouvelles technologies (et je suis récompensé si je m'ennuie parce que de nouvelles technologies apparaissent). Cela correspond assez bien à mes connaissances et compétences spécifiques. [10]

Je voulais être un scientifique. C'est de là que vient une grande partie de ma hiérarchie morale. Je considère les scientifiques comme étant au sommet de la chaîne de production de l'humanité. Le groupe de scientifiques qui a fait de réelles percées et contributions a probablement apporté plus à la société humaine, je pense, que toute autre catégorie d'êtres humains. Je ne veux pas enlever quoi que ce soit à l'art, à la politique, à l'ingénierie ou aux affaires, mais sans la science, nous en serions encore à nous battre dans la boue avec des bâtons et à essayer d'allumer des feux.

La société, les affaires et l'argent sont en aval de la technologie, qui est elle-même en aval de la science. La science appliquée est le moteur de l'humanité.

Corollaire : Les scientifiques appliqués sont les personnes les plus puissantes au monde. Cela sera plus évident dans les années à venir.

Tout mon système de valeurs était construit autour des scientifiques, et je voulais être un grand scientifique. Mais quand je regarde en fait ce à quoi j'étais particulièrement doué et ce à quoi j'ai fini par consacrer mon temps, c'était plutôt pour gagner de l'argent, bricoler avec la technologie et vendre des choses aux gens. Expliquer les choses et parler aux gens.

J'ai quelques compétences en matière de vente, ce qui est une forme de connaissance spécifique. J'ai des compétences analytiques sur la façon de gagner de l'argent. Et j'ai cette capacité à absorber des données, à en faire une obsession et à les décomposer - c'est une compétence spécifique que j'ai. J'aime aussi bricoler avec la technologie. Et tout ça, c'est un jeu pour moi, mais ça ressemble à du travail pour les autres.

Il y a d'autres personnes pour qui ces choses seraient difficiles, et elles disent : "Eh bien, comment puis-je devenir bon pour être concis et vendre des idées ?". Eh bien, si vous n'êtes pas déjà bon à cela ou si vous n'êtes pas vraiment dans ce domaine, peut-être que ce n'est pas votre truc - concentrez-vous sur le truc qui vous intéresse vraiment.

La première personne à me faire remarquer mes connaissances spécifiques réelles a été ma mère. Elle l'a fait en aparté, en parlant depuis la cuisine, et elle l'a dit quand j'avais quinze ou seize ans. Je disais à une de mes amies que je voulais être astrophysicienne, et elle m'a dit : "Non, tu vas te lancer dans les affaires." J'ai dit : "Quoi, ma mère me dit que je vais être dans les affaires ? Je vais être une astrophysicienne. Maman ne sait pas de quoi elle parle." Mais maman savait exactement de quoi elle parlait. [78]

On trouve des connaissances spécifiques bien plus en poursuivant ses talents innés, sa curiosité sincère et sa passion. Il ne s'agit pas d'aller à l'école pour obtenir le poste le plus en vogue, ni de se lancer dans le domaine que les investisseurs considèrent comme le plus en vogue.

Très souvent, les connaissances spécifiques sont à la limite de la connaissance. Il s'agit aussi de choses que l'on commence seulement à comprendre ou qui sont vraiment difficiles à comprendre. Si vous n'y êtes pas à 100 %, quelqu'un d'autre qui y est à 100 % vous surpassera. Et il ne vous surpassera pas seulement d'un petit peu - il vous surpassera de beaucoup parce que maintenant que nous opérons dans le domaine des idées, l'intérêt composé s'applique vraiment et l'effet de levier s'applique vraiment. [78]

> L'internet a massivement élargi l'espace possible des carrières. La plupart des gens ne l'ont pas encore compris.

Vous pouvez aller sur Internet, et vous pouvez trouver votre public. Et vous pouvez construire une entreprise, et créer un produit, et créer de la richesse, et rendre les gens heureux juste en vous exprimant de manière unique sur Internet. [78]

Internet permet à n'importe quelle niche d'intérêt, pour autant que vous soyez la meilleure personne dans ce domaine, de se développer. Et la bonne nouvelle, c'est que comme chaque être humain est différent, chacun est le meilleur dans un domaine : être soi-même.

Un autre de mes tweets qui vaut la peine d'être intégré, mais qui n'a pas fait partie de la tempête de tweets "Comment devenir riche", était très simple : "Echapper à la compétition par l'authenticité." En gros, quand vous êtes en compétition avec des gens, c'est parce que vous les copiez. C'est parce que vous essayez de faire la même chose. Mais chaque humain est différent. Ne copiez pas. [78]

Si vous construisez et commercialisez quelque chose qui est une extension de qui vous êtes, personne ne peut vous concurrencer sur

ce point. Qui va rivaliser avec Joe Rogan ou Scott Adams ? C'est impossible. Quelqu'un d'autre va-t-il venir et écrire un meilleur Dilbert ? Non. Quelqu'un va-t-il rivaliser avec Bill Watterson et créer un meilleur Calvin et Hobbes ? Non. Ils sont authentiques. [78]

> Les meilleurs emplois ne sont ni décrétés ni diplômés. Ils sont l'expression créative d'apprenants continus sur des marchés libres.

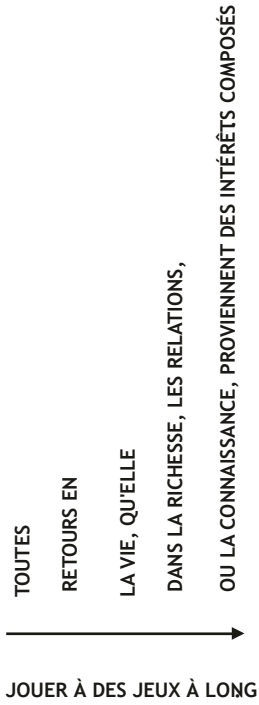
La compétence la plus importante pour devenir riche est de devenir un apprenant perpétuel. Vous devez savoir comment apprendre tout ce que vous voulez apprendre. L'ancien modèle pour gagner de l'argent consiste à aller à l'école pendant quatre ans, à obtenir son diplôme et à travailler en tant que professionnel pendant trente ans. Mais les choses changent vite maintenant. Aujourd'hui, vous devez vous familiariser avec une nouvelle profession en neuf mois, et elle est obsolète quatre ans plus tard. Mais pendant ces trois années productives
années, vous pouvez devenir très riche.

Il est beaucoup plus important aujourd'hui de pouvoir devenir un expert dans un tout nouveau domaine en neuf à douze mois que d'avoir étudié la "bonne" chose il y a longtemps. Vous vous souciez vraiment d'avoir étudié les bases, donc vous n'avez peur d'aucun livre. Si vous allez à la bibliothèque et qu'il y a un livre que vous ne pouvez pas comprendre, vous devez creuser et vous demander : "Quelles sont les bases nécessaires pour que je puisse apprendre cela ?" Les fondations sont super importantes. [74]

L'arithmétique et le calcul de base sont bien plus importants dans la vie que le calcul. De même, il est bien plus important d'être capable de se faire comprendre en utilisant simplement des mots d'anglais ordinaires que d'être capable d'écrire de la poésie, d'avoir un vocabulaire étendu ou de parler sept langues étrangères différentes.

Savoir être persuasif à l'oral est bien plus important que d'être un expert en marketing numérique ou en optimisation des clics. Les bases sont essentielles. Il vaut mieux être à 9/10 ou 10/10 sur les bases que d'essayer d'aller très loin dans les choses.

Vous avez besoin d'être profond dans quelque chose parce que sinon, vous serez large comme un mile et profond comme un pouce et vous n'obtiendrez pas ce que vous voulez dans la vie. On ne peut atteindre la maîtrise que dans une ou deux choses. Ce sont généralement des choses qui vous obsèdent. [74]


TOUTES
RETOURS EN
LA VIE, QU'ELLE
DANS LA RICHESSE, LES RELATIONS,
OU LA CONNAISSANCE, PROVIENNENT DES INTÉRÊTS COMPOSÉS
JOUER À DES JEUX À LONG

JOUER À DES JEUX À LONG TERME AVEC DES PERSONNES À LONG TERME

Vous avez dit : "Tous les rendements de la vie, que ce soit en termes de richesse, de relations ou de connaissances, proviennent des intérêts composés." Comment sait-on si l'on gagne des intérêts composés ?

Les intérêts composés sont un concept très puissant. Les intérêts composés ne s'appliquent pas seulement au capital composé. La composition du capital n'est qu'un début.

Le cumul dans les relations d'affaires est très important. Regardez certains des rôles les plus importants dans la société, par exemple pourquoi quelqu'un est PDG d'une entreprise publique ou gère des milliards de dollars. C'est parce que les gens leur font confiance. On leur fait confiance parce que les relations qu'ils ont construites et le travail qu'ils ont accompli ont porté leurs fruits. Ils sont restés fidèles à l'entreprise et se sont montrés (de manière visible et responsable) comme des personnes de grande intégrité.

L'intérêt composé se produit également dans votre réputation. Si vous avez une excellente réputation et que vous continuez à la bâtir pendant des décennies, les gens le remarqueront. Votre réputation finira littéralement par avoir des milliers ou des dizaines de milliers de fois plus de valeur que celle de quelqu'un d'autre qui était très talentueux mais qui n'a pas maintenu l'intérêt composé de sa réputation.

C'est également vrai lorsque vous travaillez avec des personnes individuelles. Si vous avez travaillé avec quelqu'un pendant cinq ou dix ans et que vous aimez toujours travailler avec lui, il est évident que vous lui faites confiance et que les petites manies ont disparu. Toutes les négociations normales dans les relations d'affaires peuvent fonctionner très simplement parce que vous vous faites confiance - vous savez que cela va marcher.

Par exemple, il y a un autre Business Angel dans la Silicon Valley qui s'appelle Elad Gil et avec qui j'aime faire des affaires.

J'aime travailler avec Elad parce que je sais qu'au moment de conclure l'affaire, il se pliera en quatre pour me donner un supplément. Il arrondira toujours en ma faveur s'il y a un dollar de plus à livrer ici ou là. S'il y a un coût à payer, il le paiera de sa propre poche, et il ne m'en parlera même pas. Parce qu'il se donne tant de mal pour me traiter si bien, je lui envoie toutes mes affaires - j'essaie de l'inclure dans tout. Ensuite, je fais tout mon possible pour essayer de le payer. Le cumul de ces relations est très précieux. [10]

> Les intentions ne comptent pas. Les actions, si. C'est pourquoi il est difficile d'être éthique.

Lorsque vous trouvez la bonne chose à faire, lorsque vous trouvez les bonnes personnes avec qui travailler, investissez profondément. C'est en persévérant pendant des dizaines d'années que l'on obtient les meilleurs résultats dans ses relations et dans son argent. Les intérêts composés sont donc très importants. [10]

> 99% des efforts sont gaspillés.

Évidemment, rien n'est jamais complètement gaspillé parce que tout est un moment d'apprentissage. On peut apprendre de tout. Mais par exemple, quand tu retournes à l'école, 99% des dissertations...
que vous avez fait, les livres que vous avez lus, les exercices que vous avez faits, les choses que vous avez apprises, ils ne s'appliquent pas vraiment. Vous avez peut-être lu des ouvrages de géographie et d'histoire que vous n'avez jamais réutilisés. Vous avez

peut-être étudié une langue que vous ne parlez plus. Vous avez peut-être étudié une branche des mathématiques que vous avez complètement oubliée.

Bien sûr, ce sont des expériences d'apprentissage. Vous avez appris. Vous avez appris la valeur du travail acharné ; vous avez peut-être appris quelque chose qui a pénétré profondément dans votre psyché et qui est devenu un élément de ce que vous faites maintenant. Mais au moins, en ce qui concerne la vie orientée vers un objectif, seul environ 1 % des efforts que vous avez déployés ont porté leurs fruits.

Un autre exemple est celui de toutes les personnes que vous avez fréquentées jusqu'à ce que vous rencontriez votre mari ou votre femme. C'était du temps perdu au sens de l'objectif. Pas perdu au sens exponentiel, pas perdu au sens de l'apprentissage, mais définitivement perdu au sens de l'objectif.

Si je dis cela, ce n'est pas pour faire un commentaire désinvolte sur le fait que 99 % de votre vie est gaspillée et que seul 1 % est utile. Je dis cela parce que vous devriez être très réfléchi et réaliser que dans la plupart des choses (relations, travail, même dans l'apprentissage), ce que vous essayez de faire est de trouver la chose sur laquelle vous pouvez vous concentrer pour gagner des intérêts composés.

Lorsque vous sortez avec quelqu'un, dès que vous savez que cette relation ne mènera pas au mariage, vous devriez probablement passer à autre chose. Lorsque vous étudiez quelque chose, comme un cours de géographie ou d'histoire, et que vous réalisez que vous n'utiliserez jamais ces informations, laissez tomber le cours. C'est une perte de temps. C'est un gaspillage de l'énergie de votre cerveau.

Je ne dis pas qu'il ne faut pas faire les 99 %, car il est très difficile d'identifier ce que représente le 1 %. Ce que je dis, c'est que lorsque

vous aurez trouvé le 1 % de votre discipline qui ne sera pas gaspillé, dans lequel vous pourrez investir pour le reste de votre vie et qui a un sens pour vous, allez-y à fond et oubliez le reste. [10]

ASSUMER LA RESPONSABILITÉ

> Acceptez la responsabilité et prenez des risques commerciaux sous votre propre nom. La société vous récompensera par la responsabilité, l'équité et l'effet de levier.

Pour devenir riche, vous avez besoin d'un effet de levier. L'effet de levier se présente sous la forme de travail, de capital, de codes ou de médias. Mais la plupart d'entre eux, comme le travail et le capital, les gens doivent vous les donner. Pour le travail, quelqu'un doit vous suivre. Pour le capital, quelqu'un doit vous donner de l'argent, des actifs à gérer, ou des machines.

Donc pour obtenir ces choses, vous devez construire votre crédibilité, et vous devez le faire sous votre propre nom autant que possible, ce qui est risqué. La responsabilité est donc une chose à double tranchant. Elle vous permet de vous attribuer le mérite lorsque les choses vont bien et d'assumer le poids de l'échec lorsque les choses vont mal. [78]

Une responsabilité claire est importante. Sans responsabilité, vous n'avez pas d'incitations. Sans responsabilité, vous ne pouvez pas construire de crédibilité. Mais vous prenez des risques. Vous risquez l'échec. Vous risquez l'humiliation. Vous risquez l'échec sous votre propre nom.

Heureusement, dans la société moderne, il n'y a plus de prison pour les débiteurs et les gens ne sont pas emprisonnés ou exécutés pour

avoir perdu l'argent des autres, mais nous sommes toujours socialement câblés pour ne pas échouer en public sous notre propre nom. Les gens qui ont la capacité d'échouer en public sous leur propre nom gagnent en fait beaucoup de pouvoir.

Je vais vous donner une anecdote personnelle. Jusqu'à environ 2013, 2014, ma personnalité publique était entièrement autour des startups et de l'investissement. Ce n'est que vers 2014, 2015 que j'ai commencé à parler de philosophie, de choses psychologiques et de choses plus larges. Cela m'a rendu un peu nerveux parce que je le faisais sous mon propre nom. Il y avait certainement des gens dans l'industrie qui m'ont envoyé des messages à travers le backchannel comme, "Qu'est-ce que tu fais ? Tu mets fin à ta carrière. C'est stupide."

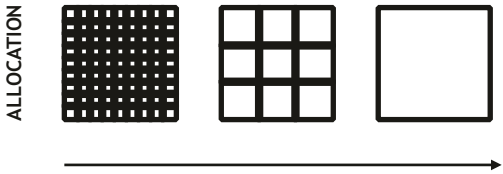
J'ai en quelque sorte juste fait avec. J'ai pris un risque. Même chose avec la crypto. Au début, j'ai pris un risque. Mais quand vous mettez votre nom là-bas, vous prenez un risque avec certaines choses. Vous devez aussi récolter les récompenses. Vous obtenez les avantages. [78]

Autrefois, on attendait du capitaine qu'il coule avec le navire. Si le navire coulait, la dernière personne à descendre était le capitaine. La responsabilisation s'accompagne de risques réels, mais nous parlons ici d'un contexte commercial.

Le risque ici serait que vous soyez probablement le dernier à récupérer votre capital. Vous serez le dernier à être payé pour... votre temps. Le temps que vous investissez, le capital que vous investissez dans l'entreprise, tout cela est à risque. [78]

Réalisez que dans la société moderne, le risque de perte n'est pas si important. Même la faillite personnelle peut effacer les dettes dans les bons écosystèmes. Je connais surtout la Silicon Valley, mais en général, les gens pardonnent les échecs tant que vous avez été honnête et que vous avez fait un effort d'intégrité.

Il n'y a pas grand-chose à craindre en termes d'échec, et les gens devraient donc assumer beaucoup plus de responsabilités qu'ils ne le font. [78]



CONSTITUER OU ACHETER DES FONDS PROPRES DANS UNE ENTREPRISE

Si vous ne possédez pas une partie d'une entreprise, vous n'avez pas de voie vers la liberté financière.

Pourquoi est-il important de posséder une participation dans une entreprise pour devenir riche ?

C'est la propriété contre le travail salarié. Si vous êtes payé pour louer votre temps, même les avocats et les médecins peuvent gagner un peu d'argent, mais vous ne gagnerez pas l'argent qui vous donne la liberté financière. Vous n'aurez pas un revenu passif où une entreprise gagne de l'argent pour vous pendant que vous êtes en vacances. [10]

C'est probablement l'un des points les plus importants. Les gens semblent penser que vous pouvez créer de la richesse - gagner de

l'argent - par le travail. Ce n'est probablement pas le cas. Il y a de nombreuses raisons à cela.

Sans propriété, vos entrées sont très étroitement liées à vos sorties. Dans presque tous les emplois salariés, même ceux qui rapportent beaucoup d'argent à l'heure, comme un avocat ou un médecin, vous faites quand même des heures, et chaque heure est payée.

Sans propriété, quand vous dormez, vous ne gagnez rien. Quand vous êtes à la retraite, vous ne gagnez pas. Quand vous êtes en vacances, vous ne gagnez pas. Et vous ne pouvez pas gagner de façon non linéaire.

Si vous regardez même les médecins qui deviennent riches (vraiment riches), c'est parce qu'ils ouvrent une entreprise. Ils ouvrent un cabinet privé.

Le cabinet privé construit une marque, et la marque attire les gens. Ou bien ils construisent une sorte de dispositif médical, une procédure ou un processus avec une propriété intellectuelle.

En fait, vous travaillez pour quelqu'un d'autre, qui prend le risque et assume la responsabilité, la propriété intellectuelle et la marque. Ils ne vont pas vous payer suffisamment. Elle va vous payer le strict minimum pour que vous fassiez son travail. Il peut s'agir d'un minimum élevé, mais il ne s'agit pas d'une véritable richesse où vous êtes à la retraite mais gagnez encore de l'argent. [78]

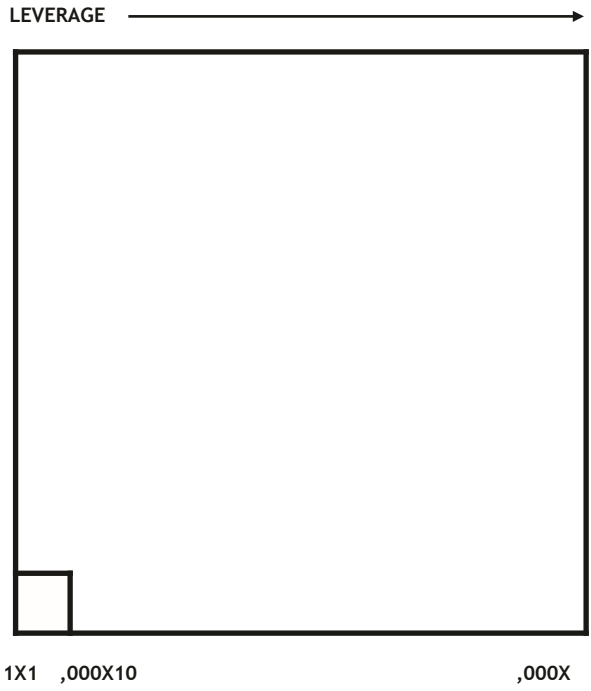
Posséder des capitaux propres dans une entreprise signifie essentiellement que vous possédez les avantages. Lorsque vous possédez une dette, vous possédez des flux de revenus garantis et vous possédez les inconvénients. Vous voulez posséder des capitaux propres. Si vous ne possédez pas de capitaux propres dans une entreprise, vos chances de gagner de l'argent sont très minces.

Vous devez travailler jusqu'au point où vous pouvez détenir une participation dans une entreprise. Vous pouvez en être propriétaire

en tant que petit actionnaire en achetant des actions. Vous pouvez également le détenir en tant que propriétaire lorsque vous avez créé l'entreprise. La propriété est vraiment importante. [10]

Tous ceux qui gagnent vraiment de l'argent possèdent à un moment ou à un autre une partie d'un produit, d'une entreprise ou d'une propriété intellectuelle. Cela peut être par le biais de stock options si vous travaillez dans une entreprise technologique. C'est une bonne façon de commencer.

Mais généralement, la véritable richesse est créée en créant ses propres entreprises ou même en investissant. Dans une société d'investissement, on achète des actions. Ce sont les chemins de la richesse. Elle ne se crée pas au fil des heures. [78]



TROUVER UNE POSITION DE LEVIER

Nous vivons à l'ère de l'effet de levier infini, et les récompenses économiques d'une véritable curiosité intellectuelle n'ont jamais été aussi élevées. Suivre sa véritable curiosité intellectuelle est une meilleure base pour une carrière que de suivre ce qui fait de l'argent en ce moment. [11]

Les connaissances que vous êtes le seul à connaître ou que seul un petit groupe de personnes connaît sont issues de vos passions et de vos hobbies, bizarrement. Si vous avez des hobbies autour de votre curiosité intellectuelle,

vous avez plus de chances de développer ces passions. [1]

> Si cela vous divertit maintenant mais vous ennuiera un jour, c'est une distraction. Continuez à chercher.

Je ne veux vraiment faire les choses que pour elles-mêmes. C'est une des définitions de l'art. Qu'il s'agisse d'affaires, d'exercice, de romance, d'amitié, peu importe, je pense que le sens de la vie est de faire les choses pour leur propre bien. Ironiquement, quand vous faites les choses pour elles-mêmes, vous créez votre meilleur travail. Même si vous essayez juste de gagner de l'argent, vous aurez en fait le plus de succès.

L'année où j'ai généré le plus de richesse pour moi-même a été en fait l'année où j'ai travaillé le moins dur et où je me suis le moins soucié de l'avenir. Je faisais surtout des choses pour le simple plaisir de les faire. En gros, je disais aux gens : "Je suis à la retraite, je ne travaille pas." Ensuite, j'avais le temps de me consacrer à ce qui était mon projet le plus précieux. En faisant les choses pour elles-mêmes, je les faisais au mieux. [74]

Moins vous voulez quelque chose, moins vous y pensez, moins vous êtes obsédé par cette chose, plus vous allez le faire de manière

naturelle. Plus vous le ferez pour vous-même. Vous allez le faire d'une manière qui vous convient et vous allez vous y tenir. Les gens qui vous entourent verront que la qualité de votre travail est plus élevée. [1]

Suivez votre curiosité intellectuelle plus que ce qui est "chaud" en ce moment. Si votre curiosité vous conduit un jour à un endroit où la société veut aller, vous serez extrêmement bien payé. 3] Vous avez plus de chances d'avoir des compétences que la société ne sait pas encore enseigner à d'autres personnes. Si quelqu'un peut apprendre à d'autres personnes à faire quelque chose, alors il peut vous remplacer. S'ils peuvent vous remplacer, ils n'ont pas besoin de vous payer beaucoup. Vous voulez savoir comment faire quelque chose que les autres ne savent pas faire au moment où ces compétences sont recherchées. [1]

> S'ils peuvent vous former à le faire, ils finiront par former un ordinateur à le faire.

Vous êtes récompensé par la société pour lui avoir donné ce qu'elle veut et qu'elle ne sait pas comment obtenir ailleurs. Beaucoup de gens pensent que vous pouvez aller à l'école et étudier pour savoir comment gagner de l'argent, mais la réalité est qu'il n'y a pas de compétence appelée "business." [1]

Réfléchissez au produit ou au service que la société désire mais ne sait pas encore comment l'obtenir. Vous voulez devenir la personne qui le fournit et le fournit à grande échelle. C'est vraiment le défi à relever pour gagner de l'argent.

> Maintenant, le problème est de devenir bon dans ce "ça". Ça se déplace de génération en génération,

mais il se trouve que c'est en grande partie dans la technologie.

Vous attendez le moment où quelque chose émerge dans le monde, où l'on a besoin d'un ensemble de compétences et où vous êtes particulièrement qualifié. Entre-temps, vous construisez votre marque sur Twitter, sur YouTube et en donnant des travaux gratuits. Vous vous faites un nom, et vous prenez des risques dans le processus. Lorsqu'il est temps de saisir l'opportunité, vous pouvez le faire avec un effet de levier - le plus grand possible. [1]

Il existe trois grandes catégories d'effets de levier :

L**'une des formes d'effet de levier est la main-d'œuvre - d'autres** humains travaillant pour vous. C'est la plus ancienne forme d'effet de levier, mais elle n'est pas très efficace dans le monde moderne[1]. 1] Je dirais même que c'est la pire forme de levier que vous puissiez utiliser. Gérer d'autres personnes est incroyablement compliqué. Cela requiert d'énormes compétences en matière de leadership. Vous êtes à deux doigts d'une mutinerie ou de vous faire dévorer ou déchirer par la foule. [78]

L'argent est une bonne forme d'effet de levier. Cela signifie que chaque fois que vous prenez une décision, vous la multipliez par de l'argent. Le capital est une forme d'effet de levier plus difficile à utiliser. Elle est plus moderne. C'est celui que les gens ont utilisé pour devenir fabuleusement riches au cours du siècle dernier. C'est probablement la forme de levier dominante au cours du siècle dernier.

Vous pouvez le constater en recherchant les personnes les plus riches. Ce sont des banquiers, des politiciens dans des pays corrompus qui impriment de l'argent, essentiellement des gens qui déplacent de grandes quantités d'argent. Si vous regardez à la tête des très grandes entreprises, en dehors des entreprises

technologiques, dans beaucoup, beaucoup de vieilles entreprises, le poste de PDG est vraiment un poste financier.

Elle s'adapte très, très bien. Si vous devenez bon dans la gestion du capital, vous pouvez gérer de plus en plus de capital beaucoup plus facilement que vous pouvez gérer de plus en plus de personnes. [78]

La dernière forme de levier est toute nouvelle - la forme la plus démocratique. Il s'agit de : **"les produits dont le coût marginal de réplication est nul".** Cela inclut les livres, les médias, les films et le code. Le code est probablement la forme la plus puissante d'effet de levier sans permission. Tout ce dont vous avez besoin est un ordinateur - vous n'avez besoin de la permission de personne. [1]

> Oubliez les riches contre les pauvres, les cols blancs contre les cols bleus. Il s'agit maintenant de l'effet de levier contre le non-effet de levier.

La forme de levier la plus intéressante et la plus importante est l'idée de produits dont le coût marginal de réplication est nul. C'est la nouvelle forme d'effet de levier. Elle n'a été inventée qu'au cours des dernières centaines d'années. Cela a commencé avec la presse à imprimer. Ça s'est accéléré avec les médias de diffusion, et maintenant ça a vraiment explosé avec l'internet et le codage. Maintenant, vous pouvez multiplier vos efforts sans impliquer d'autres humains et sans avoir besoin de l'argent d'autres humains.

Ce livre est une forme d'effet de levier. Il y a longtemps, j'aurais dû m'asseoir dans une salle de conférence et faire la leçon à chacun d'entre vous personnellement. J'aurais peut-être touché quelques centaines de personnes, et ça aurait été tout. [78]

C'est avec cette nouvelle forme d'effet de levier que l'on fait toutes les nouvelles fortunes, tous les nouveaux milliardaires. Pour la dernière génération, les fortunes étaient faites par le capital. Les gens qui faisaient des fortunes étaient les Warren Buffetts du monde.

Mais les fortunes de la nouvelle génération sont toutes faites par le code ou les médias. Joe Rogan gagne 50 à 100 millions de dollars par an avec son podcast. Vous allez avoir PewDiePie. Je ne sais pas combien d'argent il gagne, mais il est plus important que les nouvelles. Et bien sûr, il y a Jeff Bezos, Mark Zuckerberg, Larry Page, Sergey Brin, Bill Gates et Steve Jobs. Leur richesse est un levier basé sur le code. [78]

La chose la plus intéressante à garder à l'esprit concernant les nouvelles formes de levier est probablement qu'elles sont sans permission. Elles ne nécessitent pas la permission de quelqu'un d'autre pour que vous puissiez les utiliser ou réussir. Pour le levier du travail, il faut que quelqu'un décide de vous suivre. Pour le levier du capital, quelqu'un doit vous donner de l'argent à investir ou à transformer en un produit.

Le codage, l'écriture de livres, l'enregistrement de podcasts, le tweeting, le YouTubing - ce genre de choses est sans permission. Vous n'avez besoin de la permission de personne pour les faire, et c'est pourquoi elles sont très égalitaires. Ce sont de grands égalisateurs d'effets de levier. Chaque grand développeur de logiciels, par exemple, dispose désormais d'une armée de robots qui travaillent pour lui la nuit pendant qu'il ou elle dort, après avoir écrit le code, et qui s'activent. [78]

Tu ne vas jamais devenir riche en louant ton temps.

Chaque fois que vous le pouvez dans la vie, optimisez l'indépendance plutôt que la rémunération. Si vous êtes indépendant et que vous êtes responsable de vos résultats, par opposition à vos apports, c'est le rêve. [10]

Les humains ont évolué dans des sociétés où il n'y avait pas d'effet de levier. Si je coupais du bois ou portais de l'eau pour vous, vous saviez que huit heures de travail équivaudraient à environ huit heures de production. Maintenant, nous avons inventé l'effet de levier - par le capital, la coopération, la technologie, la productivité, tous ces moyens. Nous vivons à l'ère de l'effet de levier. En tant que travailleur, vous voulez avoir le plus d'effet de levier possible pour avoir un impact énorme sans avoir à consacrer autant de temps ou d'efforts physiques.

Un travailleur à effet de levier peut surpasser un travailleur sans effet de levier par un facteur de mille ou dix mille. Avec un travailleur à effet de levier, le jugement est bien plus important que le temps qu'il passe ou l'intensité de son travail.

> Oubliez les programmeurs 10x. Les programmeurs 1 000x existent vraiment, nous ne le reconnaissons simplement pas complètement. Voir @ID_AA_Carmack, @notch, Satoshi Nakomoto, etc.

Par exemple, un bon ingénieur en logiciel, juste en écrivant le bon petit morceau de code et en créant la bonne petite application, peut littéralement créer une valeur d'un demi-milliard de dollars pour une entreprise. Mais dix ingénieurs travaillant dix fois plus dur, juste parce qu'ils ont choisi le mauvais modèle, le mauvais produit, l'ont écrit de la mauvaise façon ou ont mis la mauvaise boucle virale, ont fondamentalement perdu leur temps. Les inputs ne correspondent pas aux outputs, en particulier pour les travailleurs à effet de levier.

Ce que vous voulez dans la vie, c'est avoir le contrôle de votre temps. Vous voulez obtenir un emploi à effet de levier où vous contrôlez votre temps et où vous êtes suivi sur les résultats. Si vous faites quelque chose d'incroyable pour faire avancer l'entreprise, ils doivent vous payer. Surtout s'ils ne savent pas comment vous l'avez fait parce que c'est inné dans votre obsession ou votre compétence ou vos capacités innées, ils vont devoir continuer à vous payer pour le faire.

Si vous avez des connaissances spécifiques, vous avez la responsabilité et vous avez un effet de levier ; ils doivent vous payer ce que vous valez. S'ils vous paient ce que vous valez, alors vous pouvez récupérer votre temps - vous pouvez être hyper-efficace. Vous ne faites pas de réunions pour le plaisir de faire des réunions, vous n'essayez pas d'impressionner les autres, vous n'écrivez pas des choses pour faire croire que vous avez travaillé. Tout ce qui vous importe, c'est le travail lui-même.

Si vous ne faites que le travail proprement dit, vous serez beaucoup plus productif, beaucoup plus efficace. Vous travaillerez quand vous en aurez envie, quand vous serez en pleine forme, et vous n'aurez pas à vous battre quand vous serez en manque d'énergie. Vous retrouverez votre temps.

> Les semaines de travail de quarante heures sont une relique de l'ère industrielle. Les travailleurs du savoir fonctionnent comme des athlètes : ils s'entraînent et font des sprints, puis se reposent et réévaluent.

Les ventes en sont un exemple - surtout les ventes très haut de gamme. Si vous êtes un agent immobilier et que vous vendez des maisons, ce n'est pas forcément un bon travail. Il y a beaucoup de monde. Mais si vous êtes un agent immobilier de haut niveau, que

vous savez comment vous commercialiser et que vous savez comment vendre des maisons, il est possible que vous puissiez vendre des manoirs de 5 millions de dollars en un dixième du temps alors que quelqu'un d'autre se bat pour vendre des appartements ou des condos de 100 000 dollars. Un agent immobilier est un travail où les entrées et les sorties sont déconnectées.

Construire n'importe quel produit et vendre n'importe quel produit correspond à cette description. Et fondamentalement, qu'y a-t-il d'autre ? Ce que vous ne voulez pas nécessairement, c'est un rôle de soutien, comme le service à la clientèle. Dans le service clientèle, malheureusement, les entrées et les sorties sont relativement proches les unes des autres, et les heures que vous y consacrez comptent. [10]

Les outils et l'effet de levier créent cette déconnexion entre les entrées et les sorties. Plus la composante créativité d'une profession est élevée, plus il est probable que les entrées et les sorties soient déconnectées. Si vous cherchez des professions où les entrées et les sorties sont déconnectées, alors vous avez raison.
vos sorties sont hautement connectées, il va être très difficile de créer de la richesse et vous enrichir dans ce processus. [78]

> Si vous voulez faire partie d'une grande entreprise technologique, vous devez être capable de VENDRE ou de CONSTRUIRE. Si vous ne faites ni l'un ni l'autre, apprenez.

Apprenez à vendre, apprenez à construire. Si vous pouvez faire les deux, vous serez inarrêtable.

Ce sont deux catégories très larges. La première est la construction du produit. C'est difficile, et c'est multivariable. Cela peut inclure la

conception, le développement, la fabrication, la logistique, l'approvisionnement, et même la conception et l'exploitation d'un service. Il y a beaucoup, beaucoup de définitions.

Mais dans chaque industrie, il y a une définition du bâtisseur. Dans notre secteur technologique, c'est le directeur technique, le programmeur, l'ingénieur logiciel ou l'ingénieur matériel. Mais même dans le secteur de la blanchisserie, il peut s'agir de la personne qui construit le service de blanchisserie, qui fait en sorte que les trains circulent à l'heure, qui s'assure que tous les vêtements se retrouvent au bon endroit au bon moment, etc.

L'autre aspect est la vente. Là encore, la vente a une définition très large. La vente ne signifie pas nécessairement la vente à des clients individuels, mais elle peut signifier le marketing, la communication, le recrutement, la collecte de fonds, l'inspiration des gens, les relations publiques.
Il s'agit d'une vaste catégorie générale. [78]

Gagnez avec votre esprit, pas avec votre temps.

Parlons un peu plus du secteur de l'immobilier. Le pire type d'emploi est celui de quelqu'un qui fait des travaux pour réparer une maison. Vous êtes peut-être payé 10 ou 20 dollars de l'heure. Vous allez chez les gens, votre patron exige que vous soyez là à 8 heures du matin, et vous réparez votre partie de la maison. Ici, vous n'avez aucun moyen de pression. Vous avez une certaine responsabilité, mais pas vraiment, parce que votre responsabilité est envers votre patron, pas envers le client. Vous n'avez aucune connaissance spécifique réelle, puisque ce que vous faites est un travail que beaucoup de gens peuvent faire. Vous n'allez pas être payé très cher. Vous êtes payé au salaire minimum plus un peu pour vos compétences et votre temps.

L'échelon supérieur peut être le maître d'oeuvre qui travaille sur la maison pour le propriétaire. Il peut être payé 50 000 dollars pour l'ensemble du projet, puis payer la main-d'œuvre 15 dollars de l'heure et garder la différence.

Un maître d'oeuvr est évidemment un meilleur endroit pour être. Mais comment le mesurer ? Comment savons-nous que c'est mieux ? Eh bien, nous savons que c'est mieux parce que cette personne a une certaine responsabilité. Il est responsable du résultat, il doit transpirer la nuit si les choses ne fonctionnent pas. Les entrepreneurs ont de l'influence grâce aux ouvriers qui travaillent pour eux. Ils ont également des connaissances un peu plus spécifiques : comment organiser une équipe, faire en sorte qu'elle arrive à l'heure, et comment gérer les réglementations municipales.

Le niveau supérieur peut être un promoteur immobilier. Un promoteur est quelqu'un qui va acheter une propriété, engager un certain nombre d'entrepreneurs et la transformer en quelque chose de plus précieux. Il doit probablement contracter un prêt pour acheter une maison ou s'adresser à des investisseurs pour obtenir des fonds. Ils achètent la vieille maison, la démolissent, la reconstruisent et la vendent. Au lieu de 50 000 dollars comme l'entrepreneur général, ou de quinze dollars de l'heure comme l'ouvrier, le promoteur peut faire un million ou un demi-million de dollars de bénéfice lorsqu'il vend la maison à un prix supérieur à celui auquel il l'a achetée, y compris les dépenses de construction. Mais maintenant, remarquez ce que l'on exige du promoteur : un très haut niveau de responsabilité.

Le promoteur prend plus de risques, assume plus de responsabilités, dispose de plus de moyens de pression et doit avoir des connaissances plus spécifiques. Il doit comprendre les levées de fonds, les réglementations municipales, l'évolution du marché immobilier et savoir s'il doit prendre le risque ou non. C'est plus difficile.

Le niveau supérieur pourrait être quelqu'un qui gère l'argent d'un fonds immobilier. Ils ont un énorme effet de levier sur le capital. Ils traitent avec de très nombreux promoteurs et achètent d'énormes quantités de logements. [74]

Un niveau au-dessus de cela pourrait être quelqu'un qui dit : "En fait, je veux apporter le maximum d'effet de levier sur ce marché et le maximum de connaissances spécifiques." Cette personne dirait, "Eh bien, je comprends l'immobilier, et je comprends tout, de la construction de logements de base, à la construction de propriétés et à leur vente, en passant par la façon dont les marchés immobiliers évoluent et prospèrent, et je comprends également le secteur de la technologie. Je comprends comment recruter des développeurs, comment écrire du code et comment construire un bon produit, et je comprends comment lever des fonds auprès de capital-risqueurs, comment les rendre et comment tout cela fonctionne." Évidemment, il se peut qu'une seule personne ne sache pas tout cela. Vous pouvez réunir une équipe pour le faire, où chacun a des compétences différentes, mais cette entité combinée aurait des connaissances spécifiques en technologie et en immobilier. Elle aurait une responsabilité massive, car le nom de cette société serait associé à un effort à très haut risque et à très haute récompense, et des personnes y consacreraient leur vie et prendraient des risques importants. Il y aurait un effet de levier dans le code avec de nombreux développeurs. Il y aurait du capital avec des investisseurs qui mettraient de l'argent et le propre capital du fondateur. Elle disposerait d'une main-d'œuvre parmi les plus qualifiées que l'on puisse trouver, à savoir des ingénieurs, des concepteurs et des spécialistes du marketing de grande qualité qui travailleraient pour l'entreprise.

Ensuite, vous pouvez vous retrouver avec une société Trulia, Redfin ou Zillow, et le bénéfice peut alors se chiffrer en milliards de dollars ou en centaines de millions de dollars. [78]

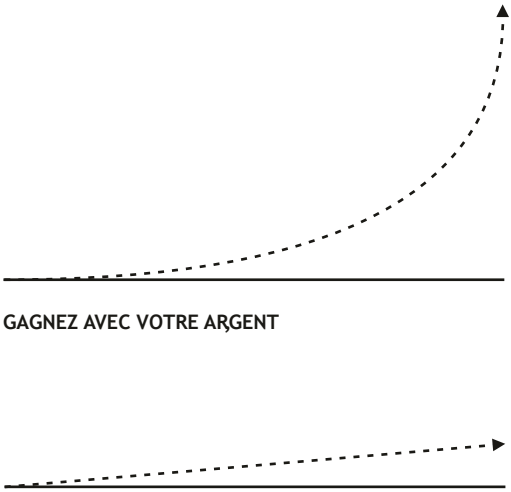
Chaque niveau a un effet de levier croissant, une responsabilité croissante, des connaissances de plus en plus spécifiques. Vous ajoutez un effet de levier basé sur l'argent à un effet de levier basé sur le travail. L'ajout d'un levier basé sur le code en plus de l'argent et du travail vous permet de créer quelque chose de plus en plus grand et de vous rapprocher de plus en plus de la propriété de tous les avantages, et pas seulement d'un salaire.

Vous commencez en tant qu'employé salarié. Mais vous voulez gravir les échelons pour essayer d'obtenir un meilleur effet de levier, plus de responsabilité et des connaissances spécifiques. La combinaison de ces éléments sur une longue période de temps, avec la magie des intérêts composés, vous rendra riche. [74]

La seule chose que vous devez éviter est le risque de ruine.

Éviter la ruine signifie ne pas aller en prison. Donc, ne faites rien d'illégal. Ça ne vaut jamais la peine de porter une combinaison orange. Évitez les pertes catastrophiques totales. Éviter la ruine peut aussi signifier éviter les choses qui pourraient être physiquement dangereuses ou blesser votre corps. Vous devez faire attention à votre santé.

Restez à l'écart des choses qui pourraient vous faire perdre tout votre capital, toutes vos économies. Ne jouez pas tout d'un coup. Prenez plutôt des paris rationnellement optimistes avec de gros avantages. [78]



ÊTRE PAYÉ POUR VOTRE JUGEMENT

En choisissant les types d'emplois, de carrières ou de domaines dans lesquels vous vous engagez et le type d'accords que vous êtes prêt à accepter de votre employeur, vous aurez beaucoup plus de temps libre. Vous n'aurez alors pas à vous soucier autant de la gestion de votre temps. J'aimerais être payé uniquement pour mon jugement, et non pour un travail quelconque. Je veux qu'un robot, un capital ou un ordinateur fasse le travail, mais je veux être payé pour mon jugement. [1]

Je pense que chaque être humain devrait aspirer à connaître certaines choses et à être payé pour ses connaissances uniques. Nous avons autant d'influence que possible sur notre activité, que ce soit par le biais de robots, d'ordinateurs ou autres. Nous pouvons alors être maîtres de notre temps, car nous ne sommes suivis que sur les résultats et non sur les entrées.

Imaginez que quelqu'un arrive avec un jugement légèrement meilleur. Il a raison 85 % du temps au lieu de 75 %. Vous le paierez 50, 100 ou 200 millions de dollars, ou ce qu'il faudra, car 10 % de jugement en plus pour diriger un navire de 100 milliards de dollars a une grande valeur. Les PDG sont très bien payés en raison de leur influence. Les petites différences de jugement et de capacité sont vraiment amplifiées. [2]

La démonstration du jugement - la crédibilité autour du jugement - est essentielle. Warren Buffett gagne ici parce qu'il a une crédibilité énorme. Il a été très responsable. Il a eu raison à maintes reprises dans le domaine public. Il s'est construit une réputation de très haute intégrité, donc vous pouvez lui faire confiance. Les gens le soutiendront sans réserve en raison de son jugement. Personne ne lui demande s'il travaille dur. Personne ne lui demande quand il se réveille ou quand il va se coucher. Ils sont comme, "Warren, fais juste ton truc."

Le jugement - en particulier le jugement démontré, avec un haut niveau de responsabilité et des antécédents clairs - est essentiel. [78]

> Nous perdons notre temps à penser à court terme et à nous occuper.
> Warren Buffett passe un an à décider et un jour à agir. Cet acte dure des décennies.

Le fait d'être légèrement meilleur, comme courir un quart de mile une fraction de seconde plus vite, permet à certaines personnes d'être payées beaucoup plus - des ordres de grandeur plus élevés. L'effet de levier amplifie encore plus ces différences. Être à l'extrême dans son art est très important à l'ère de l'effet de levier. [2]

RÉSOUDRE L'I TERATI ON VI A.

PUIS SE FAIRE PAYER POUR UNE RÉPÉTITION.

ÉTABLIR DES PRIORITÉS ET SE CONCENTRER

J'ai eu beaucoup de malchance en cours de route. La première petite fortune que j'ai faite, je l'ai perdue instantanément à la bourse. La deuxième petite fortune que j'ai faite, ou que j'aurais dû faire, j'ai été escroqué par mes partenaires commerciaux. Ce n'est que la troisième fois que j'ai eu du succès.

Même là, ça a été une lutte lente et régulière. Je n'ai jamais gagné de l'argent dans ma vie en un seul versement géant. Il y a toujours eu un tas de petites choses qui se sont accumulées. Il s'agit plutôt de créer constamment de la richesse en créant des entreprises, en créant des opportunités et en créant des investissements. Il ne s'agit pas d'un énorme versement unique. Ma richesse personnelle n'a pas été générée par une grande année. Elle s'empile juste un peu, quelques copeaux à la fois : plus d'options, plus d'entreprises, plus d'investissements, plus de choses que je peux faire.

Grâce à l'internet, les opportunités sont massivement abondantes. En fait, j'ai trop de façons de gagner de l'argent. Je n'ai pas assez de temps. J'ai littéralement des opportunités qui me sortent par les oreilles, et je continue à manquer de temps. Il y a tellement de façons de créer de la richesse, de créer des produits, de créer des

entreprises, et d'être payé par la société comme sous-produit. Je ne peux tout simplement pas les gérer toutes. [78]

> Évaluez votre temps à un taux horaire, et dépensez impitoyablement pour gagner du temps à ce taux. Vous ne vaudrez jamais plus que ce que vous pensez valoir.

Personne ne vous estimera plus que vous ne vous estimez vous-même. Il vous suffit de vous fixer un taux horaire personnel très élevé et de vous y tenir. Même quand j'étais jeune, j'ai simplement décidé que je valais beaucoup plus que ce que le marché pensait que je valais, et j'ai commencé à me traiter de cette façon.

Prenez toujours en compte votre temps dans chaque décision. Combien de temps cela prend-il ? Il vous faudra une heure pour traverser la ville et aller chercher quelque chose. Si vous vous évaluez à 100 dollars de l'heure, cela revient à jeter 100 dollars hors de votre bourse.
votre poche. Tu vas faire ça ? [78]

Faites un bond en avant jusqu'à votre vie de riche et choisissez un taux horaire intermédiaire. Pour moi, croyez-le ou non, à l'époque où vous auriez pu m'engager... Ce qui n'est évidemment plus le cas aujourd'hui, mais à l'époque où vous auriez pu m'engager... c'était vrai il y a dix ou même vingt ans, avant que je n'aie vraiment de l'argent. Mon taux horaire, je me disais et me répétais, est de 5 000 $ de l'heure. Aujourd'hui, quand je regarde en arrière, c'était vraiment environ 1 000 $ de l'heure.

Bien sûr, je finissais toujours par faire des choses stupides comme me disputer avec l'électricien ou rendre le haut-parleur cassé, mais je n'aurais pas dû, et j'en faisais beaucoup moins que n'importe lequel de mes amis. Je faisais un spectacle théâtral sur le fait de

jeter quelque chose à la poubelle ou de le donner à l'Armée du Salut plutôt que d'essayer de le rendre ou de donner quelque chose aux gens plutôt que d'essayer de le réparer.

Je me disputais avec mes copines, et même aujourd'hui, c'est ma femme,

"Je ne fais pas ça. Ce n'est pas un problème que je résous." Je discute encore de cela avec ma mère quand elle me donne des petites tâches à faire. Je ne fais tout simplement pas ça. Je préfère vous engager un assistant. C'était vrai même quand je n'avais pas d'argent. [78]

Une autre façon de voir les choses est la suivante : si vous pouvez externaliser quelque chose ou ne pas le faire pour un prix inférieur à votre taux horaire, externalisez-le ou ne le faites pas. Si vous pouvez engager quelqu'un pour le faire à un prix inférieur à votre taux horaire, engagez-le. Cela inclut même des choses comme la cuisine. Vous voudrez peut-être manger vos repas sains préparés à la maison, mais si vous pouvez les sous-traiter, faites-le. 78] Fixez-vous un taux horaire très élevé et respectez-le. Il doit vous paraître et vous sembler absurdement élevé. Si ce n'est pas le cas, c'est qu'il n'est pas assez élevé. Quel que soit votre choix, je vous conseille de l'augmenter. Comme je l'ai dit, pour moi-même, même avant d'avoir de l'argent, j'ai longtemps utilisé 5 000 $ de l'heure. Et si vous extrapolez cela à ce que cela ressemble en tant que salaire annuel, c'est plusieurs millions de dollars par an.

Ironiquement, je pense en fait que je l'ai battu. Je ne suis pas la personne qui travaille le plus - je suis en fait une personne paresseuse. Je travaille par bouffées d'énergie lorsque je suis vraiment motivé par quelque chose.

Si je regarde ce que j'ai gagné par heure réelle, c'est probablement beaucoup plus que cela. [78]

Pouvez-vous développer votre affirmation "Si vous méprisez secrètement la richesse, elle vous échappera" ?

Si vous adoptez un état d'esprit relatif, vous détesterez toujours les personnes qui font mieux que vous, vous serez toujours jaloux ou envieux d'elles. Ils ressentiront ces sentiments lorsque vous essayerez de faire des affaires avec eux. Lorsque vous essayez de faire des affaires avec quelqu'un, si vous avez de mauvaises pensées ou des jugements à son égard, il le ressentira. Les humains sont câblés pour ressentir ce que l'autre personne ressent au fond d'elle-même. Vous devez sortir d'un état d'esprit relatif. [10]

Littéralement, être anti-richesse vous empêchera de devenir riche, parce que vous n'aurez pas la bonne mentalité pour cela, vous n'aurez pas le bon esprit, et vous ne traiterez pas avec
les gens au bon niveau. Soyez optimiste, soyez positif. C'est important. Les optimistes réussissent mieux à long terme. [10]

> Dans le monde des affaires, de nombreuses personnes jouent à des jeux à somme nulle et quelques-unes à des jeux à somme positive, se cherchant dans la foule.

Il y a fondamentalement deux grands jeux dans la vie auxquels les gens jouent. Le premier est le jeu de l'argent. Parce que l'argent ne va pas résoudre tous vos problèmes, mais il va résoudre tous vos problèmes d'argent. Les gens le réalisent, donc ils veulent faire de l'argent.

Mais en même temps, beaucoup d'entre eux, au fond d'eux-mêmes, croient qu'ils ne peuvent pas gagner de l'argent. Ils ne veulent pas que de la richesse soit créée. Alors, ils attaquent toute l'entreprise en disant : "Faire de l'argent, c'est mal. Vous ne devriez pas le faire."

Mais ils jouent en fait l'autre jeu, celui du statut. Ils essaient d'avoir un statut élevé aux yeux des autres personnes qui les regardent en

disant, "Je n'ai pas besoin d'argent. Nous ne voulons pas d'argent." Le statut est votre rang dans la hiérarchie sociale. [78]

> La création de richesse est un jeu à somme positive récent dans l'évolution. Le statut est un jeu ancien à somme nulle. Ceux qui s'attaquent à la création de richesse sont souvent simplement à la recherche d'un statut.

Le statut est un jeu à somme nulle. C'est un jeu très ancien. Nous y jouons depuis les tribus de singes. C'est hiérarchique. Qui est le numéro un ? Qui est le numéro deux ? Qui est le numéro trois ? Et pour que le numéro trois passe au numéro deux, le numéro deux doit quitter cette place. Donc, le statut est un jeu à somme nulle.

La politique est un exemple de jeu de statut. Même le sport est un exemple de jeu de statut. Pour qu'il y ait un gagnant, il faut qu'il y ait un perdant. Je n'aime pas fondamentalement les jeux de statut. Ils jouent un rôle important dans notre société, afin que nous puissions déterminer qui est le chef. Mais fondamentalement, on y joue parce que c'est un mal nécessaire. [78]

Le problème, c'est que pour gagner à un jeu de statut, vous devez rabaisser quelqu'un d'autre. C'est pourquoi vous devez éviter les jeux de statut dans votre vie : ils font de vous une personne en colère et combative. Vous êtes toujours en train de vous battre pour rabaisser les autres, pour vous mettre en valeur, ainsi que les personnes que vous aimez.

Les jeux de statut existeront toujours. Il n'y a aucun moyen de l'éviter, mais sachez que la plupart du temps, lorsque vous essayez de créer de la richesse et que vous êtes attaqué par quelqu'un d'autre, cette personne essaie d'améliorer son propre statut à vos

dépens. Ils jouent à un autre jeu. Et c'est un jeu pire. C'est un jeu à somme nulle au lieu d'un jeu à somme positive. [78]

> Jouez à des jeux stupides, gagnez des prix stupides.

Quelle est la chose la plus importante à faire pour les jeunes qui débutent ?

Passez plus de temps à prendre les grandes décisions. Il y a essentiellement trois grandes décisions que vous prenez au début de votre vie : où vous vivez, avec qui vous êtes et ce que vous faites.

Nous passons très peu de temps à décider de la relation dans laquelle nous allons nous engager. Nous passons beaucoup de temps dans un emploi, mais nous passons si peu de temps à décider dans quel emploi nous devons nous engager. Le choix de la ville dans laquelle vous allez vivre peut presque entièrement déterminer la trajectoire de votre vie, mais nous passons si peu de temps à essayer de savoir dans quelle ville vivre.

> Conseils à un jeune ingénieur qui envisage de déménager à San Francisco : "Voulez-vous laisser vos amis derrière vous ? Ou être celui qui reste derrière ?"

Si vous allez vivre dans une ville pendant dix ans, si vous allez occuper un emploi pendant cinq ans, si vous êtes dans une relation pendant une décennie, vous devriez passer un à deux ans à décider de ces choses. Ce sont des décisions hautement dominantes. Ces trois décisions comptent vraiment.

Vous devez dire non à tout et libérer votre temps pour pouvoir résoudre les problèmes importants. Ces trois-là sont probablement les trois plus importants. [1]

Quelles sont les deux mesures que vous prendriez pour vous entourer de personnes qui ont réussi ?

Déterminez ce que vous savez faire, et commencez à aider les autres à le faire. Donnez-le. Faites-en profiter les autres. Le karma fonctionne parce que les gens sont cohérents. Sur une échelle de temps suffisamment longue, vous attirerez ce que vous projetez. Mais ne mesurez pas - votre patience sera à bout si vous comptez. [7]

> Un ancien patron m'a prévenu un jour : "Vous ne serez jamais riche puisque vous êtes manifestement intelligent, et quelqu'un vous offrira toujours un travail juste assez bon."

Comment avez-vous décidé de créer votre première entreprise ?

Je travaillais dans une entreprise technologique appelée @Home Network, et je disais à tout le monde autour de moi - mon patron, mes collègues, mes amis : "Dans la Silicon Valley, tous ces gens créent des entreprises. On dirait qu'ils peuvent le faire. Je vais créer une entreprise. Je suis juste ici temporairement. Je suis un entrepreneur."

...je n'avais pas l'intention de m'y laisser prendre. Ce n'était pas une chose délibérée, calculée.

J'étais juste en train de me défouler, de parler à voix haute, d'être excessivement honnête. Mais

Je n'ai pas vraiment créé une entreprise. C'était en 1996, c'était beaucoup plus effrayant et difficile de créer une entreprise à cette époque. Bien sûr, tout le monde a commencé à dire "Qu'est-ce que tu fais encore ici ? Je pensais que tu partais pour créer une entreprise" et "Wow, tu es encore là...". J'étais littéralement embarrassé pour créer ma propre entreprise. [5]

Oui, je sais que certaines personnes ne sont pas nécessairement prêtes à devenir des entrepreneurs, mais à long terme, d'où nous vient cette idée que la chose logique à faire est que tout le monde travaille pour quelqu'un d'autre ? C'est un modèle très hiérarchique. [14]

TROUVER UN TRAVAIL QUI RESSEMBLE À UN JEU

Les humains ont évolué en tant que chasseurs et cueilleurs où nous travaillions tous pour nous-mêmes. Ce n'est qu'au début de l'agriculture que nous sommes devenus plus hiérarchisés. La révolution industrielle et les usines nous ont rendus extrêmement hiérarchiques parce qu'un individu ne pouvait pas nécessairement posséder ou construire une usine, mais aujourd'hui, grâce à Internet, nous revenons à une époque où de plus en plus de gens peuvent travailler pour eux-mêmes. Je préfère être un entrepreneur raté que quelqu'un qui n'a jamais essayé. Parce que même un entrepreneur qui a échoué a les compétences nécessaires pour réussir par ses propres moyens. [14]

> Il y a presque 7 milliards de personnes sur cette planète. Un jour, j'espère, il y aura presque 7 milliards d'entreprises.

J'ai appris à gagner de l'argent parce que c'était une nécessité. Quand ça a cessé d'être une nécessité, j'ai cessé de m'en soucier. Au moins pour moi, le travail était un moyen de parvenir à une fin.

Gagner de l'argent était un moyen de parvenir à une fin. Je suis beaucoup plus intéressé par la résolution de problèmes que par le fait de gagner de l'argent.

Tout objectif final ne fera que conduire à un autre objectif, conduire à un autre objectif. On ne fait que jouer à des jeux dans la vie. Quand vous grandissez, vous jouez au jeu de l'école, ou au jeu social. Puis vous jouez au jeu de l'argent, et enfin au jeu du statut. Ces jeux ont juste des horizons de plus en plus longs et de plus en plus durables. À un moment donné, du moins je le crois, ce ne sont que des jeux. Ce sont des jeux où le résultat n'a plus d'importance une fois que vous avez compris le jeu.

Puis on se lasse des jeux. Je dirais que j'en suis au stade où je suis juste fatigué des jeux. Je ne pense pas qu'il y ait de but final ou d'objectif. Je vis simplement la vie comme je l'entends. Je le fais littéralement au jour le jour.

Je veux sortir du tapis roulant hédonique. [1]

Ce que vous voulez vraiment, c'est la liberté. Vous voulez vous libérer de vos problèmes d'argent, non ? Je pense que c'est bien. Une fois que vous pouvez résoudre vos problèmes d'argent, soit en diminuant votre style de vie, soit en gagnant suffisamment d'argent, vous voulez prendre votre retraite. Pas la retraite à soixante-cinq ans, assis dans une maison de retraite à percevoir un chèque de retraite - c'est une autre définition.

Quelle est votre définition de la retraite ?

La retraite, c'est quand vous arrêtez de sacrifier le présent pour un lendemain imaginaire. Quand le présent est complet, en soi, vous êtes à la retraite.

Comment s'y rendre ?

L'une des solutions consiste à épargner tellement d'argent que vos revenus passifs (sans que vous ayez à lever le petit doigt) couvrent votre taux d'usure.

La seconde est que tu réduis ton taux de combustion à zéro, tu deviens un moine.

La troisième est que vous faites quelque chose que vous aimez. Vous aimez tellement ça que ce n'est pas une question d'argent. Il y a donc plusieurs façons de prendre sa retraite.

La façon de sortir du piège de la compétition est d'être authentique, de trouver la chose que vous savez faire mieux que quiconque. Vous savez mieux le faire parce que vous l'aimez, et personne ne peut rivaliser avec vous. Si vous aimez le faire, soyez authentique, puis trouvez comment le faire correspondre à ce que la société veut réellement. Appliquez un certain effet de levier et mettez votre nom dessus. Vous prenez les risques, mais vous gagnez les récompenses, vous avez la propriété et l'équité dans ce que vous faites, et vous vous lancez. [77]

Votre motivation à gagner de l'argent a-t-elle diminué après que vous soyez devenu financièrement indépendant ?

Oui et non. C'est vrai dans le sens où le désespoir a disparu.

Mais en fait, la création d'entreprises et le fait de gagner de l'argent sont désormais davantage un "art". [74]

> Que ce soit dans le commerce, la science ou la politique, l'histoire se souvient des artistes.

L'art est la créativité. L'art est tout ce qui est fait pour son propre bien. Quelles sont les choses qui sont faites pour leur propre bien,

et il n'y a rien derrière elles ? Aimer quelqu'un, créer quelque chose, jouer. Pour moi, créer des entreprises est un jeu. Je crée des entreprises parce que c'est amusant, parce que je m'intéresse au produit. [77]

Je peux créer une nouvelle entreprise en trois mois : réunir l'argent, rassembler une équipe et la lancer. C'est amusant pour moi. C'est vraiment cool de voir ce que je peux mettre en place. Ça rapporte de l'argent presque comme un effet secondaire. Créer des entreprises est le jeu pour lequel je suis devenu bon. C'est juste que ma motivation est passée de l'orientation vers un but à l'orientation artistique. Ironiquement, je pense que je suis bien meilleur à ça maintenant. [74]

Même lorsque j'investis, c'est parce que j'aime les gens impliqués, j'aime traîner avec eux, j'apprends d'eux, je pense que le produit est vraiment cool. De nos jours, il m'arrive de passer à côté d'excellents investissements parce que je ne trouve pas les produits intéressants.

Il ne s'agit pas de choses à 100 pour cent ou rien. Vous pouvez commencer à avancer de plus en plus vers cet objectif dans votre vie. C'est un objectif.

Quand j'étais plus jeune, j'étais tellement désespéré de gagner de l'argent que j'aurais fait n'importe quoi. Si tu t'étais montré et dit, "Hé, j'ai une entreprise de transport d'eaux usées, tu veux te lancer là-dedans ?" J'aurais dit, "Super, je veux gagner de l'argent !" Dieu merci, personne ne m'a donné cette opportunité. Je suis heureux d'avoir suivi la voie de la technologie et de la science, que j'aime vraiment. J'ai pu combiner ma vocation et ma déviation.

Je suis toujours en train de "travailler". Cela ressemble à du travail pour les autres, mais pour moi, c'est un jeu. Et c'est ainsi que je sais que personne ne peut rivaliser avec moi dans ce domaine. Parce que je ne fais que jouer, seize heures par jour. Si les autres veulent

rivaliser avec moi, ils vont travailler, et ils vont perdre parce qu'ils ne vont pas le faire seize heures par jour, sept jours sur sept. [77]

Quel était le chiffre où vous pensiez être en sécurité financièrement ?

L'argent n'est pas la racine de tous les maux ; il n'y a rien de mal à cela. Mais la soif de l'argent est mauvaise. La convoitise de l'argent n'est pas mauvaise dans un sens social. Elle n'est pas mauvaise dans le sens de "vous êtes une mauvaise personne parce que vous désirez de l'argent". C'est mauvais pour vous.

La convoitise de l'argent est mauvaise pour nous car c'est un puits sans fond. Il occupera toujours votre esprit. Si vous aimez l'argent, et que vous en gagnez, il n'y en a jamais assez. Il n'y en a jamais assez parce que le désir est activé et ne s'arrête pas à un certain nombre. C'est une erreur de penser qu'il s'arrête à un certain nombre.

La punition pour l'amour de l'argent est délivrée en même temps que l'argent. Lorsque vous gagnez de l'argent, vous en voulez encore plus, et vous devenez paranoïaque et avez peur de perdre ce que vous avez. Il n'y a pas de repas gratuit.

Vous gagnez de l'argent pour résoudre vos problèmes financiers et matériels. Je pense que la meilleure façon d'échapper à cet amour constant de l'argent est de ne pas améliorer votre style de vie à mesure que vous gagnez de l'argent. C'est très facile de continuer à améliorer son style de vie quand on gagne de l'argent. Mais si vous pouvez maintenir votre style de vie fixe et espérer gagner de l'argent en grosses sommes plutôt qu'au compte-gouttes, vous n'aurez pas le temps d'améliorer votre style de vie. Vous pouvez prendre tellement d'avance que vous deviendrez financièrement libre.

Une autre chose qui aide : Je valorise la liberté par-dessus tout. Toutes sortes de liberté : la liberté de faire ce que je veux, la liberté de ne pas faire ce que je ne veux pas faire, la liberté de ne pas subir mes propres émotions ou des choses qui peuvent perturber ma paix. Pour moi, la liberté est la valeur numéro un.

Dans la mesure où l'argent achète la liberté, c'est génial. Mais dans la mesure où il me rend moins libre, ce qui est certainement le cas à un certain niveau également, je n'aime pas ça. [74]

> Les gagnants de n'importe quel jeu sont les personnes qui sont tellement accros qu'elles continuent à jouer même si l'utilité marginale de la victoire diminue.

Dois-je créer une entreprise pour réussir ?

Les personnes qui réussissent le mieux dans la Silicon Valley sont soit les investisseurs en capital-risque (parce qu'ils sont diversifiés et contrôlent ce qui était autrefois une ressource rare), soit les personnes qui savent très bien identifier les entreprises qui viennent de trouver l'adéquation produit/marché. Ces personnes ont l'expérience, l'expertise et les références que ces entreprises recherchent vraiment pour les aider à se développer. Ensuite, ils se lancent dans le dernier Dropbox ou le dernier Airbnb.

Les personnes qui étaient chez Google, puis qui ont rejoint Facebook lorsqu'il comptait cent personnes, et qui ont ensuite rejoint Stripe lorsqu'il comptait cent personnes ?

Lorsque Zuckerberg commençait à faire évoluer son entreprise et qu'il a paniqué, il s'est dit : " Je ne sais pas comment faire. " Il a appelé Jim Breyer [investisseur en capital-risque et fondateur d'Accel Partners]. Et Jim Breyer lui a dit : "J'ai un excellent chef de

produit dans une autre entreprise, et vous avez besoin de cette personne." Ces personnes ont tendance à obtenir les meilleurs résultats, ajustés au risque sur une longue période, à l'exception des investisseurs en capital-risque eux-mêmes. [30]

Certaines des personnes les plus brillantes que j'ai vues dans la Silicon Valley ont percé très tôt dans leur carrière. Ils ont été promus au poste de vice-président, directeur ou PDG, ou ont créé une entreprise qui a bien marché assez tôt. Si vous n'êtes pas promu dans les rangs, il est beaucoup plus difficile de rattraper votre retard plus tard dans la vie. Il est bon d'être dans une petite entreprise dès le début, car il y a moins d'infrastructure pour empêcher une promotion précoce. [76]

Pour quelqu'un qui est en début de carrière (et peut-être même plus tard), la chose la plus importante dans une entreprise est le réseau d'anciens élèves que vous allez construire. Pensez aux personnes avec lesquelles vous allez travailler et à ce que ces personnes vont faire par la suite. [76]

COMMENT AVOIR DE LA CHANCE

Pourquoi dites-vous, "Devenez riche sans avoir de la chance" ?

Dans 1 000 univers parallèles, vous voulez être riche dans 999 d'entre eux. Vous ne voulez pas être riche dans les cinquante d'entre eux où vous avez eu de la chance, donc nous voulons tenir compte de la chance.

Mais avoir de la chance aiderait, non ?

Récemment, Babak Nivi, mon cofondateur, et moi-même avons discuté sur Twitter de la manière dont on peut avoir de la chance, et nous avons parlé de quatre types de chance.

Le premier type de chance est la chance aveugle, qui consiste à avoir de la chance parce qu'un événement totalement indépendant de sa volonté s'est produit. Cela inclut la fortune, le destin, etc.

Ensuite, il y a la chance grâce à la persistance, au travail acharné, à l'ardeur et au mouvement. C'est quand vous courez partout en créant des opportunités. Vous générez beaucoup d'énergie, vous faites beaucoup pour remuer les choses. C'est presque comme mélanger une boîte de Pétri ou un tas de réactifs et voir ce qui se combine. Vous générez juste assez de force, de bousculade et d'énergie pour que la chance vous trouve.

Un troisième moyen est de devenir très bon pour repérer la chance. Si vous êtes très compétent dans un domaine, vous remarquerez quand un coup de chance se produit dans votre domaine, et les autres personnes qui n'y sont pas sensibles ne le remarqueront pas. Ainsi, vous devenez sensible à la chance.

Le dernier type de chance est le plus étrange, le plus difficile, celui où vous construisez un personnage unique, une marque unique, un état d'esprit unique, qui fait que la chance vous trouve.

Par exemple, disons que vous êtes la meilleure personne au monde pour la plongée sous-marine. Vous êtes connu pour faire des plongées profondes que personne d'autre n'ose tenter. Par pure chance, quelqu'un trouve un navire au trésor coulé au large de la côte où il ne peut se rendre. Leur chance est devenue la vôtre, car ils vont venir vous voir pour trouver le trésor, et vous serez payé pour cela.

C'est un exemple extrême, mais il montre comment une personne a eu une chance aveugle de trouver le trésor. Le fait qu'ils viennent vous voir pour l'extraire et vous donner la moitié n'est pas une chance aveugle. Vous avez créé votre propre chance. Vous vous êtes mis en position de capitaliser sur la chance ou d'attirer la chance alors que personne d'autre n'a créé cette opportunité pour lui-même.

Pour devenir riche sans avoir de chance, nous voulons être déterministes. Nous ne voulons pas nous en remettre à la chance. [78]

Les moyens d'avoir de la chance :

- J'espère que la chance vous sourira.
- Bousculez-vous jusqu'à ce que vous tombiez dessus par hasard.
- Préparez l'esprit et soyez sensible aux chances que les autres manquent.
- Devenez le meilleur dans ce que vous faites. Affinez ce que vous faites jusqu'à ce que ce soit vrai. L'opportunité vous cherchera. La chance devient votre destin.

Ça commence à devenir tellement déterministe que ça cesse d'être de la chance. La définition commence à s'estomper, passant de la chance au destin. Pour résumer le quatrième type : construisez votre personnage d'une certaine manière, puis votre personnage devient votre destin.

L'une des choses importantes pour gagner de l'argent, à mon avis, est d'avoir une réputation qui incite les gens à passer par vous. Rappelez-vous l'exemple d'un grand plongeur : les chasseurs de trésors viennent vous donner une partie du trésor pour vos talents de plongeur.

Si vous êtes un négociateur de confiance, fiable, d'une grande intégrité et qui pense à long terme, lorsque d'autres personnes veulent conclure des accords mais ne savent pas comment le faire de manière digne de confiance avec des étrangers, elles vous approcheront littéralement et vous donneront une part de l'accord simplement en raison de l'intégrité et de la réputation que vous avez construites.

Warren Buffett se voit proposer d'acheter des entreprises, d'acheter des bons de souscription, de renflouer des banques et de faire des choses que les autres ne peuvent pas faire en raison de sa réputation. Bien sûr, il a des comptes à rendre et une marque forte à défendre.

Votre personnage et votre réputation sont des choses que vous pouvez construire, qui vous permettront de profiter d'opportunités que d'autres personnes peuvent qualifier de chanceuses, mais vous savez que ce n'était pas de la chance. 78] Mon cofondateur Nivi a dit : "Dans un jeu à long terme, il semble que tout le monde s'enrichisse mutuellement. Et dans un jeu à court terme, il semble que tout le monde s'enrichisse."

Je pense que c'est une formulation brillante. Dans un jeu à long terme, c'est une somme positive. Nous faisons tous la tarte ensemble. On essaie de la rendre aussi grosse que possible. Et dans un jeu à court terme, nous découpons la tarte. [78]

Quelle est l'importance du travail en réseau ?

Je pense que le réseautage d'affaires est une perte de temps totale. Et je sais qu'il y a des gens et des entreprises qui popularisent ce concept parce que cela les sert bien, eux et leur modèle d'affaires, mais la réalité est que si vous construisez quelque chose d'intéressant, vous aurez toujours plus de gens qui voudront vous connaître. Essayer de construire des relations d'affaires bien avant de faire des affaires est une perte de temps totale. J'ai une philosophie beaucoup plus confortable : "Soyez un créateur qui fait quelque chose d'intéressant que les gens veulent. Montre ton art, pratique ton art, et les bonnes personnes finiront par te trouver." [14]

Et une fois que vous avez rencontré quelqu'un, comment déterminez-vous si vous pouvez lui faire confiance ? À quels signaux faites-vous attention ?

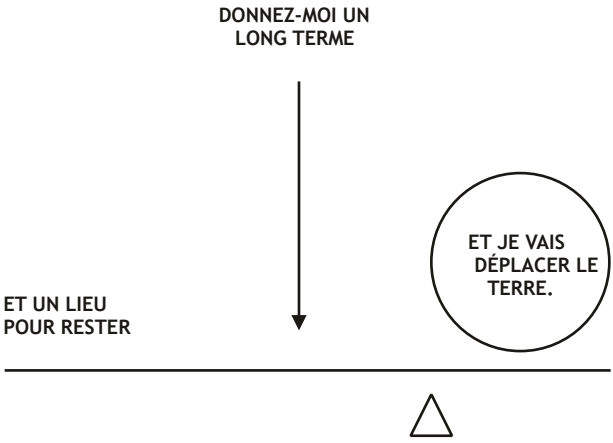
Si quelqu'un dit souvent qu'il est honnête, il est probablement malhonnête. C'est juste un petit indicateur que j'ai appris. Lorsqu'une personne passe trop de temps à parler de ses propres valeurs ou à se vanter, elle cache quelque chose. [4]

> Les requins mangent bien mais vivent une vie entourée de requins.

J'ai dans ma vie des gens formidables, qui réussissent très bien, qui sont très désirables (comme si tout le monde voulait être leur ami), qui sont très intelligents. Pourtant, je les ai vus faire une ou deux choses légèrement pas géniales à d'autres personnes. La première fois, je leur dis : "Hé, je ne pense pas que tu devrais faire ça à cette autre personne. Pas parce que tu ne t'en sortiras pas. Tu t'en sortiras, mais parce que ça te fera du mal à la fin."

Pas d'une manière cosmique ou karmique, mais je crois qu'au fond de nous, nous savons tous qui nous sommes. On ne peut rien se cacher à soi-même. Vos propres échecs sont inscrits dans votre psyché, et ils sont évidents pour vous. Si vous avez trop de ces défauts moraux, vous ne vous respecterez pas. Le pire résultat dans ce monde est de ne pas avoir d'estime de soi. Si vous n'aimez pas vous-même, qui le fera ?

Je pense qu'il faut juste faire très attention à ne pas faire des choses dont on ne sera fondamentalement pas fier, car elles vous feront du tort. La première fois que quelqu'un agira de la sorte, je l'avertirai. D'ailleurs, personne ne change. Ensuite, je m'éloigne d'eux. Je les raye de ma vie. J'ai juste ce dicton dans ma tête : "Plus tu veux te rapprocher de moi, mieux c'est".
vos valeurs doivent être." [4]



SOYEZ PATIENT

Une chose que j'ai comprise plus tard dans la vie, c'est qu'en général (du moins dans le secteur de la technologie de la Silicon Valley), les gens formidables obtiennent de bons résultats. Il faut juste être patient. Toutes les personnes que j'ai rencontrées au début de ma carrière, il y a vingt ans, et que j'ai regardées en me disant : "Wow, ce gars ou cette fille est très compétent(e), si intelligent(e) et si dévoué(e)"... toutes, presque sans exception, ont eu beaucoup de succès. Il fallait juste leur donner une échelle de temps assez longue. Cela ne se produit jamais dans le délai que vous souhaitez, ou qu'ils souhaitent, mais cela arrive. [4]

Appliquez des connaissances spécifiques avec un effet de levier et, à terme, vous obtiendrez ce que vous méritez.

Cela prend du temps - même une fois que toutes les pièces sont en place, il faut y consacrer un temps indéterminé. Si vous comptez, votre patience sera à bout avant que le succès n'arrive.

Tout le monde veut devenir riche immédiatement, mais le monde est un endroit efficace ; l'immédiat ne fonctionne pas. Il faut y consacrer du temps. Il faut y consacrer du temps et des heures, et je pense donc que vous devez vous mettre en position d'avoir les connaissances spécifiques, la responsabilité, l'effet de levier, les compétences authentiques que vous avez, pour être le meilleur au monde dans ce que vous faites.

Vous devez en profiter et continuer à le faire, continuer à le faire, et continuer à le faire. Ne gardez pas de trace et ne comptez pas, car si vous le faites, vous manquerez de temps. [78]

Le mauvais conseil le plus courant que j'entends est : "Tu es trop jeune." La plupart de l'histoire a été construite par des jeunes. Ils ont juste été crédités quand ils étaient plus âgés. La seule façon d'apprendre vraiment quelque chose, c'est de le faire. Oui, écoutez les conseils. Mais n'attendez pas. [3]

> Les gens sont étrangement cohérents. Le karma, c'est simplement vous, qui répétez vos schémas, vos vertus et vos défauts jusqu'à ce que vous obteniez finalement ce que vous méritez.
>
> Toujours payer en avant. Et ne comptez pas.

Cela ne veut pas dire que c'est facile. Ce n'est pas facile. En fait, c'est vraiment très dur. C'est la chose la plus difficile que vous ferez. Mais c'est aussi gratifiant. Regardez les enfants qui sont nés riches - leur vie n'a aucun sens.

Votre véritable CV n'est qu'un catalogue de toutes vos souffrances. Si je vous demande de vous décrire votre vraie vie, et que vous regardez sur votre lit de mort les choses intéressantes que vous avez faites, tout tournera autour des sacrifices que vous avez faits, des choses difficiles...
vous l'avez fait.

Cependant, tout ce qui vous est donné n'a pas d'importance. Vous avez vos quatre membres, votre cerveau, votre tête, votre peau - tout cela est acquis. Vous devez de toute façon faire des choses difficiles pour créer votre propre sens à la vie. Faire de l'argent est une bonne chose à choisir. Allez vous battre. C'est difficile. Je ne vais pas dire que c'est facile. C'est vraiment dur, mais les outils sont tous disponibles. Ils sont tous là. [77]

L'argent vous achète la liberté dans le monde matériel. Il ne vous rendra pas heureux, il ne résoudra pas vos problèmes de santé, il ne fera pas de votre famille une grande famille, il ne fera pas de vous un homme heureux.
que vous êtes en forme, ça ne vous rendra pas calme. Mais ça va résoudre beaucoup de problèmes externes. C'est une étape raisonnable pour aller de l'avant et gagner de l'argent. [10]

Ce que faire de l'argent va faire, c'est résoudre vos problèmes d'argent. Il supprimera un ensemble de choses qui pourraient faire obstacle à votre bonheur, mais il ne vous rendra pas heureux. Je connais beaucoup de personnes très riches qui sont malheureuses. La plupart du temps, la personne que vous devez devenir pour gagner de l'argent est une personne très anxieuse, très stressée, travailleuse et compétitive. Lorsque vous avez fait cela pendant vingt, trente, quarante, cinquante ans, et que vous gagnez soudainement de l'argent, vous ne pouvez plus vous en passer. Vous vous êtes entraîné à être une personne très anxieuse. Alors, vous devez apprendre à être heureux. [11]

On va d'abord te rendre riche. J'ai l'esprit pratique, car Bouddha était un prince. Il a commencé à être vraiment riche, puis il est parti dans les bois.

Dans l'ancien temps, si vous vouliez être en paix intérieurement, vous deveniez moine. Vous deviez tout abandonner, renoncer au sexe, aux enfants, à l'argent, à la politique, à la science, à la technologie, à tout, et vous partiez seul dans les bois. Vous deviez tout abandonner pour être libre à l'intérieur.

Aujourd'hui, avec cette merveilleuse invention appelée argent, vous pouvez le stocker sur un compte bancaire. Vous pouvez travailler très dur, faire de grandes choses pour la société, et la société vous donnera de l'argent pour les choses qu'elle veut mais qu'elle ne sait pas comment obtenir. Vous pouvez économiser de l'argent, vous pouvez vivre un peu en dessous de vos moyens, et vous pouvez trouver une certaine liberté.

Cela vous donnera le temps et l'énergie nécessaires pour rechercher votre propre paix intérieure et votre bonheur. Je crois que la solution pour rendre tout le monde heureux est de leur donner ce qu'ils veulent.

Rendons-les tous riches.

Faisons en sorte qu'ils soient tous en forme et en bonne santé.

Alors, rendons-les tous heureux. [77]

Il est étonnant de voir combien de personnes confondent richesse et sagesse.

I JUGEMENT DE CONSTRUCTION

Il n'y a pas de raccourci pour être intelligent.

JUGEMENT

Si vous voulez gagner le maximum d'argent possible, si vous voulez vous enrichir tout au long de votre vie d'une manière déterministe et prévisible, restez à la pointe des tendances et étudiez la technologie, le design et l'art - devenez vraiment bon dans quelque chose. [1]

> On ne devient pas riche en passant son temps à économiser de l'argent.
>
> On devient riche en économisant son temps pour gagner de l'argent.

Le travail acharné est vraiment surestimé. L'intensité de votre travail compte beaucoup moins dans l'économie moderne.

Qu'est-ce qui est sous-estimé ?

Le jugement. Le jugement est sous-estimé. [1]

Pouvez-vous définir le jugement ?

Ma définition de la sagesse est de connaître les conséquences à long terme de vos actions. La sagesse appliquée aux problèmes externes est le jugement. Elles sont étroitement liées : connaître les conséquences à long terme de ses actions et prendre ensuite la bonne décision pour en tirer parti. [78]

> À l'ère de l'effet de levier, une seule bonne décision peut tout gagner.

> Sans travail acharné, vous ne développerez ni jugement ni levier.

Vous devez y consacrer du temps, mais le jugement est plus important. La direction dans laquelle vous vous dirigez compte plus que la vitesse à laquelle vous vous déplacez, surtout avec un effet de levier. Choisir la direction dans laquelle vous vous dirigez pour chaque décision est beaucoup, beaucoup plus important que la force que vous appliquez. Choisissez simplement la bonne direction pour commencer à marcher, et commencez à marcher. [1]

COMMENT PENSER CLAIREMENT

> "Penseur clair" est un meilleur compliment que "intelligent".

La vraie connaissance est intrinsèque, et elle se construit à partir de la base. Pour utiliser un exemple mathématique, vous ne pouvez pas comprendre la trigonométrie sans comprendre l'arithmétique et la géométrie. En fait, si quelqu'un utilise beaucoup de mots compliqués et de grands concepts, il ne sait probablement pas de quoi il parle. Je pense que les personnes les plus intelligentes peuvent expliquer les choses à un enfant. Si vous ne pouvez pas l'expliquer à un enfant, alors vous ne le savez pas. C'est un dicton courant et c'est très vrai.

C'est ce que fait Richard Feynman dans "Six Easy".
Pieces", l'un de ses premiers cours de physique. Il explique essentiellement les mathématiques en trois pages. Il commence par la ligne des nombres - compter - puis il va jusqu'au pré-calcul. Il construit tout cela à travers une chaîne ininterrompue de logique. Il ne s'appuie sur aucune définition.

Les penseurs vraiment intelligents sont des penseurs clairs. Ils comprennent les bases à un niveau très, très fondamental. Je préfère comprendre vraiment bien les bases plutôt que de mémoriser toutes sortes de concepts compliqués que je ne peux pas assembler et que je ne peux pas retrouver à partir des bases. Si vous ne pouvez pas retrouver les concepts de base lorsque vous en avez besoin, vous êtes perdu. Vous ne faites que mémoriser. [4]

Les concepts avancés dans un domaine sont moins éprouvés. Nous les utilisons pour signaler notre connaissance de l'intérieur, mais nous ferions mieux de maîtriser les bases. [11]

Les penseurs clairs font appel à leur propre autorité.

Prendre des décisions efficaces se résume en partie à faire face à la réalité. Comment vous assurer que vous faites face à la réalité lorsque vous prenez des décisions ?

En n'ayant pas un sens aigu du soi, des jugements ou de la présence d'esprit. Le "mental de singe" répondra toujours avec cette réponse émotionnelle régurgitée à ce qu'il pense que le monde devrait être. Ces désirs vont obscurcir votre réalité. Cela se produit souvent lorsque les gens mélangent la politique et les affaires.

La première chose qui nous empêche de voir la réalité est que nous avons des idées préconçues sur la façon dont elle devrait être.

Une définition d'un moment de souffrance est "le moment où vous voyez les choses exactement comme elles sont". Pendant tout ce temps, vous avez été convaincu que votre entreprise se porte bien, et en réalité, vous avez ignoré les signes qu'elle ne va pas bien. Puis, votre entreprise échoue, et vous souffrez parce que vous avez repoussé la réalité. Vous vous êtes caché la réalité.

La bonne nouvelle, c'est que le moment de la souffrance - lorsque vous souffrez - est un moment de vérité. C'est un moment où vous êtes obligé d'accepter la réalité telle qu'elle est. Alors, vous pouvez changer et progresser de manière significative. Vous ne pouvez progresser que si vous commencez par la vérité.

La chose la plus difficile est de voir la vérité. Pour voir la vérité, vous devez vous débarrasser de votre ego, car celui-ci ne veut pas faire face à la vérité. Plus vous pouvez réduire votre ego, moins vous pouvez conditionner vos réactions, moins vous pouvez avoir de désirs quant au résultat que vous souhaitez, plus il sera facile de voir la réalité.

> Ce que nous souhaitons être vrai obscurcit notre perception de ce qui est vrai. La souffrance est le moment où nous ne pouvons plus nier la réalité.

Imaginez que nous traversions une période difficile, comme une rupture, une perte d'emploi, un échec commercial ou un problème de santé, et que nos amis nous conseillent. Lorsque nous les conseillons, la réponse est évidente. Elle nous vient en une minute, et nous la leur disons exactement,
"Oh cette fille, oublie-la, elle n'était pas bonne pour toi de toute façon. Tu seras plus heureux. Fais-moi confiance. Tu trouveras quelqu'un."

Vous connaissez la bonne réponse, mais votre ami ne peut pas la voir, parce qu'il est dans le moment de souffrance et de douleur. Il souhaite toujours que la réalité soit différente. Le problème n'est pas la réalité.
Le problème est que leur désir se heurte à la réalité et les empêche de voir la vérité, même si vous avez beau le dire. La même chose se produit quand je prends des décisions.

Plus j'ai envie que quelque chose se passe d'une certaine façon, moins je suis susceptible de voir la vérité. En particulier dans le monde des affaires, si quelque chose ne va pas, j'essaie de le reconnaître publiquement, devant mes cofondateurs, mes amis et mes collègues. Ainsi, je ne le cache à personne d'autre. Si je ne le cache à personne, je ne vais pas me faire d'illusions sur ce qui se passe réellement. [4]

> Ce que vous ressentez ne vous dit rien sur les faits - il vous dit simplement quelque chose sur votre estimation des faits.

Il est en fait très important d'avoir un espace vide. Si vous n'avez pas un jour ou deux par semaine dans votre calendrier où vous n'êtes pas toujours en réunion, et où vous n'êtes pas toujours occupé, alors vous ne serez pas en mesure de réfléchir.

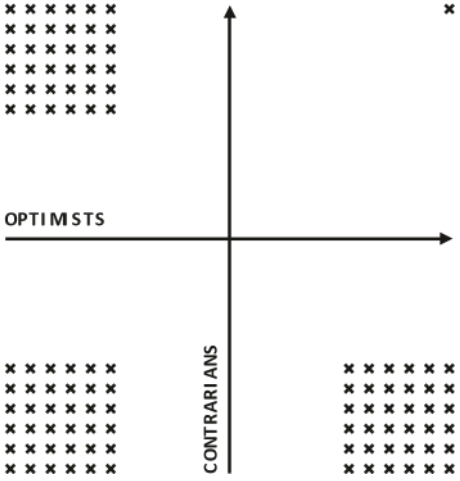
Vous ne serez pas en mesure d'avoir de bonnes idées pour votre entreprise. Vous ne serez pas en mesure de faire de bons jugements. J'encourage également à prendre au moins un jour par semaine (de préférence deux, car si vous en budgétisez deux, vous finirez par n'en avoir qu'un) où vous avez juste le temps de réfléchir.

C'est seulement quand on s'ennuie qu'on a de grandes idées. Ce ne sera jamais lorsque vous êtes stressé, occupé, en train de courir partout ou pressé. Prenez le temps. [7]

> Les personnes très intelligentes ont tendance à être bizarres car elles insistent pour tout réfléchir par elles-mêmes.

Un anticonformiste n'est pas quelqu'un qui s'oppose toujours - c'est un conformiste d'un autre genre. Un anticonformiste raisonne de manière indépendante à partir de la base et résiste à la pression de se conformer.

Le cynisme est facile. Le mimétisme est facile.
Les optimistes à contre-courant sont une espèce très rare.



SE DÉFAIRE DE SON IDENTITÉ POUR VOIR LA RÉALITÉ

Notre ego se construit dans nos années de formation - nos deux premières décennies. Il est construit par notre environnement, nos parents, la société. Ensuite, nous passons le reste de notre vie à essayer de rendre notre ego heureux. Nous interprétons tout ce qui est nouveau à travers notre ego : "Comment puis-je changer le

monde extérieur pour qu'il soit davantage comme je voudrais qu'il soit ?" [8]

"La tension est ce que vous pensez que vous devriez être. La relaxation est ce que tu es."

-Dicton bouddhiste

Vous avez absolument besoin d'habitudes pour fonctionner. Vous ne pouvez pas résoudre tous les problèmes de la vie comme si c'était la première fois qu'on vous les posait. Nous accumulons toutes ces habitudes. Nous les mettons dans le paquet de l'identité, de l'ego, de nous-mêmes, et puis nous nous y attachons. "Je suis Naval. C'est comme ça que je suis."

Il est vraiment important de pouvoir se déconditionner, de pouvoir démonter ses habitudes et de se dire : "Bon, c'est une habitude que j'ai probablement prise quand j'étais petit et que j'essayais d'attirer l'attention de mes parents. Maintenant, je l'ai renforcée et renforcée, et je l'appelle une partie de mon identité. Est-ce qu'elle me sert toujours ? Est-ce que ça me rend plus heureux ? Est-ce que ça me permet d'être en meilleure santé ? Est-ce que cela me permet d'accomplir tout ce que j'ai entrepris d'accomplir ?"

Je suis moins habitué que la plupart des gens. Je n'aime pas structurer ma journée. Dans la mesure où j'ai des habitudes, j'essaie de les rendre plus délibérées plutôt que des accidents de l'histoire. [4]

Toute croyance que vous avez prise dans un paquet (ex. démocrate, catholique, américain) est suspecte et devrait être réévaluée à partir de principes de base.

J'essaie de ne pas avoir trop de choses décidées à l'avance. Je pense que créer des identités et des étiquettes vous enferme et vous empêche de voir la vérité.

> Pour être honnête, parlez sans identité.

J'avais l'habitude de m'identifier comme libertaire, mais je me retrouvais à défendre des positions auxquelles je n'avais pas vraiment réfléchi parce qu'elles faisaient partie du canon libertaire. Si toutes vos croyances s'alignent en petits paquets bien ordonnés, vous devriez être très méfiant.

Je n'aime plus m'identifier à presque tous les niveaux, ce qui m'empêche d'avoir trop de ces croyances dites stables. [4]

> Nous avons tous une croyance contraire que la société rejette. Mais plus notre propre identité et notre tribu locale la rejettent, plus elle est probablement réelle.

Il y a deux leçons intéressantes à tirer de la souffrance à long terme. Elle peut vous faire accepter le monde tel qu'il est. L'autre leçon est qu'elle peut faire changer votre ego d'une manière extrêmement difficile.

Peut-être que vous êtes un athlète de compétition, et que vous vous blessez gravement, comme Bruce Lee. Vous devez accepter qu'être un athlète n'est pas toute votre identité, et peut-être que vous pouvez vous forger une nouvelle identité en tant que philosophe. [8]

Refonte de Facebook. Refonte de Twitter. Les personnalités, les carrières et les équipes ont également besoin d'être redessinées. Il n'existe pas de solutions permanentes dans un système dynamique.

LA TENSION EST CE QUE VOUS PENSEZ QUE VOUS DEVRIEZ ÊTRE.

LA RELAXATION EST CE QUE VOUS ÊTES.

APPRENDRE LES TECHNIQUES DE PRISE DE DÉCISION

Les vertus classiques sont autant d'heuristiques de prise de décision permettant d'optimiser le long terme plutôt que le court terme. [11]

Les conclusions intéressées devraient être plus exigeantes.

Je considère qu'une grande partie de mes objectifs pour les prochaines années consiste à déconditionner les réponses apprises

ou les réponses habituelles, afin de pouvoir prendre des décisions plus nettes sur le moment, sans me fier à la mémoire ou à des heuristiques et des jugements préétablis. [4]

> Presque tous les préjugés sont des heuristiques permettant de gagner du temps. Pour les décisions importantes, faites abstraction de la mémoire et de l'identité, et concentrez-vous sur le problème.

L'honnêteté radicale signifie simplement que je veux être libre. Être libre signifie en partie que je peux dire ce que je pense et penser ce que je dis. Ils sont hautement congruents et intégrés. Le physicien théoricien Richard Feynman a dit : "Vous ne devriez jamais, jamais tromper personne, et vous êtes la personne la plus facile à tromper." Dès que vous dites quelque chose de malhonnête à quelqu'un, vous vous êtes menti à vous-même. Ensuite, vous commencerez à croire à votre propre mensonge, ce qui vous déconnectera...
de la réalité et vous emmène sur la mauvaise route.

> Je ne demande jamais si "j'aime ça" ou "je n'aime pas ça". Je pense "c'est ce que c'est" ou "c'est ce que ce n'est pas".
>
> Richard Feynman

Il est très important pour moi d'être honnête. Je ne me mets pas en quatre pour dire volontairement des choses négatives ou méchantes. Je combinerais l'honnêteté radicale avec une vieille règle de Warren Buffett, qui est de louer spécifiquement, de critiquer généralement. J'essaie de suivre cette règle. Je ne la suis pas toujours, mais je pense que je la suis suffisamment pour avoir fait une différence dans ma vie.

Si vous devez critiquer quelqu'un, ne critiquez pas la personne, mais l'approche générale ou la catégorie d'activités. Si vous devez louer quelqu'un, essayez toujours de trouver la personne qui est le meilleur exemple de ce que vous louez et louez cette personne, spécifiquement. Ainsi, l'ego et l'identité des gens, que nous avons tous, ne jouent pas contre vous. Ils travaillent pour vous. [4]

Des conseils pour développer la capacité d'une honnêteté instinctive et franche ?

Dites-le à tout le monde. Commencez maintenant. Ça n'a pas besoin d'être brutal. Le charisme est la capacité de projeter de la confiance et de l'amour en même temps. Il est presque toujours possible d'être honnête et positif. [71]

En tant qu'investisseur et PDG d'AngelList, vous êtes payé pour avoir raison quand les autres ont tort. Avez-vous un processus pour prendre vos décisions ?

Oui. La prise de décision est essentielle. En fait, une personne qui prend les bonnes décisions 80 % du temps au lieu de 70 % du temps sera valorisée et rémunérée sur le marché des centaines de fois plus.

Je pense que les gens ont du mal à comprendre un fait fondamental de l'effet de levier. Si je gère un milliard de dollars et que j'ai raison 10 % plus souvent que quelqu'un d'autre, mes décisions créent un effet de levier.
100 millions de dollars de valeur sur un simple jugement. Grâce à la technologie moderne et à l'importance de la main-d'œuvre et des capitaux, nos décisions sont de plus en plus influencées.

Si vous pouvez être plus juste et plus rationnel, vous obtiendrez des rendements non linéaires dans votre vie. J'adore le blog *Farnam Street* parce qu'il s'attache vraiment à vous aider à être plus précis, un meilleur décideur en général. La prise de décision, c'est tout. [4]

Plus vous en savez, moins vous vous diversifiez.

RECUEILLIR DES MODÈLES MENTAUX

Lors de la prise de décision, le cerveau est une machine à prédire la mémoire.

Une mauvaise façon de faire de la prédiction de mémoire est "X s'est produit dans le passé, donc X se produira dans le futur". C'est trop basé sur des circonstances spécifiques. Ce que vous voulez, ce sont des principes. Vous voulez des modèles mentaux.

Les meilleurs modèles mentaux que j'ai trouvés proviennent de l'évolution, de la théorie des jeux et de Charlie Munger. Charlie Munger est l'associé de Warren Buffett. Très bon investisseur. Il a des tonnes et des tonnes d'excellents modèles mentaux. L'auteur et trader Nassim Taleb a d'excellents modèles mentaux. Benjamin Franklin avait de grands modèles mentaux. Je me remplis la tête de modèles mentaux. [4]

J'utilise mes tweets et les tweets d'autres personnes comme des maximes qui m'aident à comprimer mes propres apprentissages et à les rappeler. L'espace cérébral est limité - vous avez des neurones limités - et vous pouvez presque considérer ces maximes comme des pointeurs, des adresses ou des moyens mnémotechniques qui vous aident à vous souvenir de principes profondément ancrés lorsque vous disposez de l'expérience sous-jacente pour les étayer.

Si vous n'avez pas l'expérience sous-jacente, alors cela se lit comme une collection de citations. C'est cool, c'est inspirant pour un moment, peut-être que vous en ferez un joli poster. Mais ensuite, vous l'oubliez et passez à autre chose. Les modèles mentaux ne sont en fait que des com-
pactes pour que vous puissiez vous rappeler vos propres connaissances. [78]

EVOLUTION

Je pense qu'une grande partie de la société moderne peut être expliquée par l'évolution. Une théorie veut que la civilisation existe pour répondre à la question de savoir qui peut s'accoupler. Si vous regardez autour de vous, du point de vue de la sélection sexuelle, le sperme est abondant et les oeufs sont rares. C'est un problème d'allocation.

Toutes les œuvres de l'homme et de la femme sont dues à des personnes qui ont tenté de résoudre ce problème.

L'évolution, la thermodynamique, la théorie de l'information et la complexité ont un pouvoir explicatif et prédictif dans de nombreux aspects de la vie. [11]

INVERSION

Je ne crois pas avoir la capacité de dire ce qui va marcher. J'essaie plutôt d'éliminer ce qui ne va pas marcher. Je pense que pour réussir, il suffit de ne pas faire d'erreurs. Il ne s'agit pas d'avoir un jugement correct. Il s'agit d'éviter les jugements incorrects. [4]

THÉORIE DE LA COMPLEXITÉ

Je me suis vraiment intéressé à la théorie de la complexité au milieu des années 90. Plus je m'y intéressais, plus je comprenais les limites de nos connaissances et les limites de notre capacité de prédiction. La complexité m'a été très utile. Elle m'a aidé à mettre au point un système qui fonctionne face à l'ignorance. Je crois que nous sommes fondamentalement ignorants et très, très mauvais pour prédire l'avenir. [4]

ÉCONOMIE

La microéconomie et la théorie des jeux sont fondamentales. Je ne pense pas que vous puissiez réussir dans les affaires ou même

naviguer dans la plupart de notre société capitaliste moderne sans une très bonne compréhension de l'offre et de la demande, du travail contre le capital, de la théorie des jeux et de ce genre de choses. [4]

> Ignorez le bruit. Le marché décidera.

PROBLÈME PRINCIPAL-AGENT

Pour moi, le problème principal-agent est le problème le plus fondamental de la microéconomie. Si vous ne comprenez pas le problème mandant-mandataire, vous ne saurez pas comment vous orienter dans le monde. C'est important si vous voulez créer une entreprise prospère ou réussir dans vos relations.

C'est un concept très simple. Jules César a dit : "Si tu veux que ce soit fait, vas-y. Et si tu ne veux pas, envoie." Ce qu'il voulait dire, c'est que si vous voulez que ce soit bien fait, alors vous devez y aller vous-même et le faire. Lorsque vous êtes le donneur d'ordre, vous êtes le propriétaire - vous vous sentez concerné, et vous ferez un excellent travail. Lorsque vous êtes l'agent et que vous le faites au nom de quelqu'un d'autre, vous pouvez faire un mauvais travail. Vous ne vous en souciez pas. Vous optimisez pour vous-même plutôt que pour les biens du mandant.

Plus l'entreprise est petite, plus chacun se sent comme un mandant. Moins vous vous sentez comme un agent, meilleur est le travail que vous ferez. Plus vous pouvez lier étroitement la rémunération d'une personne à la valeur exacte qu'elle crée, plus vous en faites un mandant et moins vous en faites un agent. [12]

Je pense qu'à un niveau fondamental, nous comprenons cela. Nous sommes attirés par les principaux, et nous nous lions tous avec les principaux, mais les médias et la société moderne passent beaucoup

de temps à vous laver le cerveau en vous disant que vous avez besoin d'un agent, qu'un agent est important, et que le...
l'agent étant bien informé. [12]

INTÉRÊT COMPOSÉ

L'intérêt composé - la plupart d'entre vous devraient le connaître dans le contexte de la finance. Si ce n'est pas le cas, ouvrez un manuel de microéconomie. Cela vaut la peine de lire un manuel de microéconomie du début à la fin.

Un exemple d'intérêt composé : disons que vous gagnez 10 % par an sur votre dollar. La première année, vous gagnez 10 % et vous vous retrouvez avec 1,10 $. L'année suivante, vous obtenez 1,21 $, et l'année suivante, 1,33 $. Cela ne cesse de s'additionner. Si vous composez à 30 % par an pendant trente ans, vous ne vous retrouvez pas seulement avec dix ou vingt fois votre argent - vous vous retrouvez avec des milliers de fois votre argent. [10]

Dans le domaine intellectuel, les intérêts composés sont la règle. Lorsqu'une entreprise comptant une centaine d'utilisateurs croît à un taux composé de 20 % par mois, elle peut très, très rapidement compter des millions d'utilisateurs. Parfois, même les fondateurs de ces entreprises sont surpris par la taille de leur entreprise. [10]

MATCHS DE BASE

Je pense que les mathématiques de base sont vraiment sous-estimées. Si vous voulez gagner de l'argent, si vous voulez investir de l'argent, vos mathématiques de base doivent être très bonnes. Vous n'avez pas besoin d'apprendre la géométrie, la trigonométrie, le calcul, ni aucun de ces trucs compliqués si vous vous lancez dans les affaires. Mais vous devez connaître l'arithmétique, les probabilités et les statistiques. C'est extrêmement important. Ouvrez un livre de mathématiques de base, et assurez-vous que

vous êtes vraiment bon en multiplication, division, composition, probabilité et statistiques.

BLACK SWANS

Il y a une nouvelle branche des statistiques de probabilité, qui est vraiment autour des événements extrêmes. Les cygnes noirs sont des probabilités extrêmes. Encore une fois, je dois me référer à Nassim Taleb, qui est, selon moi, l'un des plus grands philosophes-scientifiques de notre époque. Il a vraiment fait un travail de pionnier dans ce domaine.

CALCULS

Il est utile de connaître le calcul, pour comprendre les taux de changement et le fonctionnement de la nature. Mais il est plus important de comprendre les principes du calcul - lorsque vous mesurez le changement dans de petits événements discrets ou continus. Il n'est pas important de résoudre des intégrales ou de faire des dérivations à la demande, car vous n'en aurez pas besoin dans le monde des affaires.

FALSIFIABILITÉ

Le principe le moins bien compris, mais le plus important pour quiconque revendique la "science" de son côté : la falsifiabilité. Si elle ne fait pas de prédictions falsifiables, ce n'est pas de la science. Pour que vous puissiez croire qu'une chose est vraie, elle doit avoir un pouvoir prédictif, et elle doit être falsifiable. [11]

Je pense que la macroéconomie, parce qu'elle ne fait pas de prédictions falsifiables (ce qui est le propre de la science), est devenue corrompue. Vous n'avez jamais de contre-exemple lorsque vous étudiez l'économie. Vous ne pouvez jamais prendre l'économie américaine et mener deux expériences différentes en même temps. [4]

SI VOUS N'ARRIVEZ PAS À VOUS DÉCIDER, LA RÉPONSE EST NON.

Si je suis confronté à un choix difficile, tel que :

→ Devrais-je épouser cette personne ?
→ Devrais-je accepter ce travail ?
→ Devrais-je acheter cette maison ?
→ Devrais-je m'installer dans cette ville ?
→ Devrais-je faire des affaires avec cette personne ?

Si vous ne pouvez pas vous décider, la réponse est non. Et la raison en est que la société moderne est pleine d'options. Il y a des tonnes et des tonnes d'options. Nous vivons sur une planète de sept milliards d'habitants, et nous sommes connectés à tout le monde sur l'internet. Des centaines de milliers de carrières s'offrent à vous. Il y a tellement de choix.

Vous n'êtes pas biologiquement construit pour réaliser combien de choix il y a. Historiquement, nous avons tous évolué dans des tribus de 150 personnes. Quand quelqu'un se présente, il peut être votre seule option pour un partenaire.

Lorsque vous choisissez quelque chose, vous vous engagez pour une longue période. Créer une entreprise peut prendre dix ans. Vous commencez une relation qui durera cinq ans ou peut-être plus. Vous vous installez dans une ville pour dix à vingt ans. Ce sont des décisions qui durent très, très longtemps. Il est très, très important que nous ne disions oui que lorsque nous sommes pratiquement certains. Vous ne serez jamais absolument certain, mais vous serez très certain.

Si vous vous retrouvez à créer une feuille de calcul pour une décision avec une liste de oui et de non, de pour et de contre, de vérifications et d'équilibres, de pourquoi c'est bon ou mauvais... oubliez ça. Si vous ne pouvez pas décider, la réponse est non. [10]

> Une simple heuristique : si vous êtes également partagé sur une décision difficile, prenez la voie la plus douloureuse à court terme.

Si vous avez deux choix à faire, et qu'ils sont relativement égaux, prenez la voie la plus difficile et la plus douloureuse à court terme.

Ce qui se passe en fait, c'est que l'un de ces chemins nécessite une douleur à court terme. Et l'autre chemin mène à une douleur plus lointaine dans le futur. Et ce que fait votre cerveau, à travers le conflit, c'est d'essayer de repousser la douleur à court terme.

Par définition, si les deux sont égaux et que l'un d'eux présente une douleur à court terme, ce chemin est associé à un gain à long terme. Avec la loi des intérêts composés, le gain à long terme est ce vers quoi vous voulez tendre.

Votre cerveau surévalue le côté du bonheur à court terme et essaie d'éviter celui de la douleur à court terme.

Vous devez donc annuler cette tendance (c'est une tendance subconsciente puissante) en vous penchant sur la douleur. Comme vous le savez, la plupart des gains dans la vie proviennent de la souffrance à court terme.
vous pouvez être payé sur le long terme.

Pour moi, faire de la musculation n'est pas un plaisir ; je souffre à court terme, j'ai mal. Mais à long terme, je m'en porte mieux parce que j'ai des muscles ou que je suis en meilleure santé.

Si je lis un livre et que je m'embrouille, c'est comme si je faisais de l'exercice et que le muscle devenait douloureux ou fatigué, sauf que mon cerveau est maintenant débordé. À long terme, je deviens plus

intelligent parce que j'absorbe de nouveaux concepts en travaillant à la limite de mes capacités.

Donc, vous voulez généralement vous pencher sur des choses avec une douleur à court terme, mais un gain à long terme.

Quels sont les moyens les plus efficaces pour construire de nouveaux modèles mentaux ?

Lisez beaucoup - lisez simplement. [2]

> Lire les sciences, les mathématiques et la philosophie une heure par jour vous placera probablement à l'échelon supérieur de la réussite humaine en sept ans.

APPRENDRE À AIMER LIRE

(Des recommandations spécifiques de livres, de blogs et autres figurent dans la section "Lectures recommandées par Naval").

Le véritable amour de la lecture, lorsqu'il est cultivé, est un super pouvoir. Nous vivons à l'ère d'Alexandrie, où tous les livres et toutes les connaissances jamais écrites sont à portée de main. Les moyens d'apprendre sont abondants - c'est le désir d'apprendre qui est rare. [3]

> La lecture était mon premier amour. [4]

Je me souviens de la maison de mes grands-parents en Inde. J'étais un petit enfant sur le sol qui parcourait tous les *Reader's Digests* de mon grand-père, qui était le seul à pouvoir lire. Aujourd'hui, bien sûr, il y a une multitude d'informations - tout le monde peut lire

n'importe quoi tout le temps. À l'époque, c'était beaucoup plus limité. Je lisais des bandes dessinées, des livres d'histoires, tout ce qui me tombait sous la main.

Je pense que j'ai toujours aimé lire parce que je suis en fait un introverti antisocial. J'étais perdu dans le monde des mots et des idées dès mon plus jeune âge. Je pense que cela vient en partie de l'heureuse circonstance que lorsque j'étais jeune, personne ne me forçait à lire certaines choses.

Je pense que les parents et les enseignants ont tendance à dire : "Oh, tu devrais lire ceci, mais ne lis pas cela." Je lis beaucoup de choses qui (selon les normes d'aujourd'hui) seraient considérées comme de la malbouffe mentale. [4]

> Lisez ce que vous aimez jusqu'à ce que vous aimiez lire.

Tu es presque obligé de lire ce que tu lis, parce que ça t'intéresse. Tu n'as pas besoin d'autre raison. Il n'y a pas de mission à accomplir. Lis simplement parce que tu aimes ça.

Ces jours-ci, je me retrouve à relire autant (ou plus) que je lis. Un tweet de @illacertus disait : "Je ne veux pas tout lire. Je veux juste lire les 100 meilleurs livres, encore et encore." Je pense qu'il y a beaucoup de choses dans cette idée. Il s'agit plutôt d'identifier les grands livres pour vous, car des livres différents parlent à des personnes différentes. Ensuite, vous pouvez vraiment les absorber.

> Lire un livre n'est pas une course - plus le livre est bon, plus il faut l'absorber lentement.

Je ne sais pas pour vous, mais je suis très peu attentif. J'écrème. Je lis rapidement. Je saute partout. Je ne pourrais pas vous citer des passages spécifiques ou des citations de livres. À un certain niveau profond, vous les absorbez, et ils deviennent des fils dans la tapisserie de votre psyché. Ils se tissent là-dedans, en quelque sorte.

Je suis sûr que vous avez déjà eu cette sensation de prendre un livre, de commencer à le lire et de vous dire : "C'est plutôt intéressant. C'est plutôt bien." Vous avez de plus en plus une impression de déjà vu. Puis, au milieu du livre, vous vous rendez compte que vous avez déjà lu ce livre. C'est tout à fait normal. Cela signifie que vous étiez prêt à le relire. [4]

> En fait, je ne lis pas beaucoup de livres. Je prends beaucoup de livres et je n'en lis que quelques-uns qui constituent la base de mes connaissances.

En réalité, je ne lis pas beaucoup, contrairement à ce que les gens pensent. Je lis probablement une à deux heures par jour. Cela me place dans le top 0,00001 %. Je pense que cela explique à lui seul tout le succès matériel que j'ai eu dans ma vie et toute l'intelligence que je peux avoir. Les vraies personnes ne lisent pas une heure par jour. Les vraies personnes, je pense, lisent une minute par jour ou moins. Le plus important, c'est d'en faire une véritable habitude.

Ce que vous lisez n'a presque aucune importance. Vous finirez par lire suffisamment de choses (et vos intérêts vous y conduiront) pour que cela améliore considérablement votre vie. De la même manière que la meilleure séance d'entraînement est celle que vous avez envie de faire tous les jours, je dirais que pour les livres, les blogs, les tweets ou tout ce qui contient des idées, des informations et de l'apprentissage, les meilleurs à lire sont ceux que vous avez envie de lire tout le temps. [4]

"Tant que j'ai un livre à la main, je n'ai pas l'impression de perdre du temps."

Charlie Munger

Le cerveau de chacun fonctionne différemment. Certaines personnes aiment prendre des notes. En fait, ma prise de notes, c'est Twitter. Je lis, je lis et je lis. Si j'ai une idée ou un concept fondamental "ah-ha", Twitter m'oblige à le distiller en quelques caractères. Puis j'essaie de le présenter sous forme d'aphorisme. Je suis alors attaqué par des gens qui soulignent toutes sortes d'exceptions évidentes et me sautent à la gorge. Puis je me dis : "Pourquoi ai-je recommencé ?" [4]

Signaler les exceptions évidentes implique que la cible n'est pas intelligente ou que vous ne l'êtes pas.

Lorsque vous prenez un livre pour la première fois, êtes-vous en train de chercher quelque chose d'intéressant ? Comment procédez-vous pour le lire ? Passez-vous à une page au hasard et commencez-vous à lire ? Quel est votre processus ?

Je commence par le début, mais j'avance vite. Si le livre n'est pas intéressant, je commencerai à le feuilleter, à l'écumer ou à le lire rapidement. S'il n'attire pas mon attention dès le premier chapitre de manière significative et positive, je laisserai tomber le livre ou je sauterai quelques chapitres plus loin.

Je ne crois pas à la gratification différée quand il y a un nombre infini de livres à lire. Il y a tellement de bons livres.

> Le nombre de livres terminés est une mesure de vanité. Plus vous en savez, plus vous laissez de livres inachevés. Concentrez-vous sur les nouveaux concepts ayant un pouvoir prédictif.

En général, je vais survoler. J'avance rapidement. J'essaie de trouver une partie qui attire mon attention. La plupart des livres n'ont qu'une seule idée en tête. (Évidemment, il s'agit d'ouvrages non fictionnels. Je ne parle pas de la fiction.) Ils ont un point à faire valoir, ils le font, puis ils vous donnent un exemple après l'autre, après l'autre, et ils l'appliquent pour expliquer tout ce qui se passe dans le monde. Une fois que j'ai l'impression d'avoir compris l'essentiel, je n'hésite pas à poser le livre. Il y a beaucoup de ces best-sellers que je qualifierais de pseudo-scientifiques... Les gens me demandent : "Oh, tu as lu ce livre ?". Je dis toujours oui, mais en réalité, j'en ai lu peut-être deux chapitres. J'ai compris l'essentiel.

> S'ils l'ont écrit pour gagner de l'argent, ne le lisez pas.

Quelles pratiques suivez-vous pour intérioriser/organiser les informations provenant de la lecture de livres ?

Expliquez ce que vous avez appris à quelqu'un d'autre. L'enseignement oblige à apprendre.

> Il ne s'agit pas de "éduqué" ou de "non éduqué". Il s'agit de "aime lire" et "n'aime pas lire".

Que puis-je faire pendant les soixante prochains jours pour devenir un penseur plus clair et plus indépendant ?

Lisez les grands noms des mathématiques, des sciences et de la philosophie. Ignorez vos contemporains et les nouvelles. Évitez l'identification tribale. Placez la vérité au-dessus de l'approbation sociale. [11]

> Étudiez la logique et les mathématiques, car une fois que vous les maîtriserez, vous n'aurez plus peur d'aucun livre.

Aucun livre de la bibliothèque ne doit vous effrayer. Qu'il s'agisse d'un livre de mathématiques, de physique, d'électrotechnique, de sociologie ou d'économie. Tu devrais être capable de prendre n'importe quel livre de l'étagère et de le lire. Un certain nombre d'entre eux seront trop difficiles pour toi. Ce n'est pas grave, lisez-les quand même. Puis revenez en arrière et relisez-les et relisez-les encore.

Lorsque vous lisez un livre et que vous êtes confus, cette confusion est similaire à la douleur que vous ressentez à la salle de sport lorsque vous vous entraînez. Mais vous construisez des muscles mentaux au lieu de muscles physiques. Apprenez à apprendre et à lire les livres.

Le problème quand on dit "lisez simplement", c'est qu'il y a tellement de déchets sur le marché. Il existe autant de types d'auteurs différents que de personnes. Beaucoup d'entre eux vont écrire des tas d'âneries.

Il y a dans ma vie des gens que je considère comme très cultivés et qui ne sont pas très intelligents. La raison en est que, même si elles sont très cultivées, elles ont lu les mauvaises choses dans le mauvais ordre. Ils ont commencé par lire un ensemble de choses fausses ou faiblement vraies, qui ont constitué les axiomes de leur vision du monde. Ensuite, lorsque de nouvelles choses arrivent, ils

jugent la nouvelle idée en fonction d'une fondation qu'ils ont déjà construite. Votre fondation est essentielle.

> Parce que la plupart des gens sont intimidés par les mathématiques et ne peuvent pas les critiquer de manière indépendante, ils survalorisent les opinions étayées par les mathématiques ou la pseudo-science.

En ce qui concerne la lecture, assurez-vous que votre base est de très, très haute qualité.

Le meilleur moyen d'avoir des bases de qualité (vous n'aimerez peut-être pas cette réponse), mais l'astuce consiste à s'en tenir à la science et à respecter les principes de base. En général, il n'y a que peu de choses que vous pouvez lire avec lesquelles les gens ne sont pas en désaccord. Très peu de gens sont en désaccord avec 2+2=4, n'est-ce pas ? C'est une connaissance sérieuse. Les mathématiques sont une base solide.

De même, les sciences dures constituent une base solide. La microéconomie est une base solide. Dès que vous commencez à vous éloigner de ces bases solides, vous avez des problèmes, car vous ne savez plus ce qui est vrai et ce qui est faux. Je m'attacherais autant que possible à avoir des bases solides.

Il vaut mieux être très fort en arithmétique et en géométrie que d'être à fond dans les mathématiques avancées. Je lirais de la microéconomie toute la journée - Microéconomie 101.

Une autre façon de procéder est de lire des originaux et de lire des classiques. Si vous êtes intéressé par l'évolution, lisez Charles Darwin. Ne commencez pas par Richard Dawkins (même si je le trouve génial). Lisez-le plus tard ; lisez d'abord Darwin.

Si vous voulez apprendre la macroéconomie, lisez d'abord Adam Smith, von Mises ou Hayek. Commencez par les premiers philosophes de l'économie. Si les idées communistes ou socialistes vous intéressent (ce que je ne suis pas personnellement), commencez par lire Karl Marx. Ne lisez pas l'interprétation actuelle que quelqu'un vous donne sur la façon dont les choses devraient être faites et gérées.

Si vous commencez avec les originaux comme fondations, vous aurez alors une vision du monde et une compréhension suffisantes pour ne craindre aucun livre. Vous pourrez alors vous contenter d'apprendre. Si vous êtes une machine en perpétuel apprentissage, vous ne serez jamais à court d'options pour gagner de l'argent. Vous pouvez toujours voir ce qui se passe dans la société, quelle est la valeur, où est la demande, et vous pouvez apprendre à vous mettre à niveau. [74]

> Pour penser clairement, il faut comprendre les bases. Si vous mémorisez des concepts avancés sans être capable de les redécouvrir si nécessaire, vous êtes perdu.

Nous sommes à l'ère de Twitter et de Facebook. Nous recevons de la sagesse en petites bouchées, ce qui est très difficile à absorber. Les livres sont très difficiles à lire pour une personne moderne, car nous avons été formés. Nous avons deux formations contradictoires :

La première est que notre capacité d'attention s'est réduite comme peau de chagrin parce que nous sommes assaillis par une masse d'informations en permanence. Nous voulons sauter, résumer, et aller droit au but.

> Twitter a fait de moi un moins bon lecteur mais un bien meilleur écrivain.

D'un autre côté, on nous apprend aussi dès le plus jeune âge à terminer nos livres. Les livres sont sacrés - quand on va à l'école et qu'on nous demande de lire un livre, on doit le terminer. Avec le temps, nous oublions comment lire des livres. Tous les gens que je connais sont bloqués sur un livre.

Je suis sûr que vous êtes bloqué sur quelque chose en ce moment - c'est la page 332, vous ne pouvez pas aller plus loin, mais vous savez que vous devez finir le livre. Alors, que faites-vous ? Vous arrêtez de lire des livres pendant un moment.

Pour moi, abandonner la lecture a été une tragédie. J'ai grandi avec des livres, puis je suis passé aux blogs, puis à Twitter et Facebook, et j'ai réalisé que je n'apprenais rien en fait. Je prenais juste des petits snacks de dopamine toute la journée. Je prenais ma petite bouffée de dopamine de 140 caractères. Je tweetais, puis je regardais qui avait retweeté mon tweet. C'est une chose amusante et merveilleuse, mais c'est un jeu auquel je jouais.

J'ai réalisé que je devais me remettre à lire des livres. [6]

Je savais qu'il s'agissait d'un problème très difficile, car mon cerveau avait maintenant été entraîné à passer du temps sur Facebook, Twitter et ces autres petits morceaux.

J'ai mis au point une méthode qui consiste à traiter les livres comme des articles de blog ou des tweets ou des articles de la taille d'une bouchée. Je ne me sentais pas obligé de finir un livre. Maintenant, quand quelqu'un me parle d'un livre, je l'achète. À tout moment, je lis entre dix et vingt livres. Je les feuillette.

Si le livre devient un peu ennuyeux, je passe à la suite. Parfois, je commence à lire un livre au milieu parce qu'un paragraphe a attiré mon attention. Je continue à partir de là, et je ne me sens pas du tout obligé de finir le livre. Tout d'un coup, les livres reviennent dans ma bibliothèque de lecture. C'est formidable, car les livres recèlent une sagesse ancienne. [6]

Lorsque vous résolvez des problèmes : plus le problème est ancien, plus la solution est ancienne.

Si vous essayez d'apprendre à conduire une voiture ou à piloter un avion, vous devriez lire un texte écrit à l'époque moderne, car ce problème a été créé à l'époque moderne et la solution est excellente à l'époque moderne.

S'il s'agit d'un problème ancien, comme la façon de garder son corps en bonne santé, de rester calme et paisible, de savoir quels sont les bons systèmes de valeurs, comment élever une famille et ce genre de choses, les solutions anciennes sont probablement meilleures.

Tout livre qui a survécu pendant deux mille ans a été filtré par de nombreuses personnes. Les principes généraux ont plus de chances d'être corrects. Je voulais me remettre à lire ce genre de livres. [6]

Tu sais cette chanson que tu ne peux pas te sortir de la tête ? Toutes les pensées fonctionnent de cette façon. Fais attention à ce que tu lis.

> Un esprit calme, un corps en forme, et une maison pleine d'amour.
>
> Ces choses ne s'achètent pas.
>
> Elles doivent être méritées.

PARTIE II

BONHEUR

Les trois grands principes de la vie sont la richesse, la santé et le bonheur.
Nous les poursuivons dans cet ordre, mais leur importance est inverse.

APPRENDRE LE BONHEUR

Ne te prends pas trop au sérieux. Tu n'es qu'un singe avec un plan.

LE BONHEUR S'APPREND

Il y a dix ans, si vous m'aviez demandé si j'étais heureux, j'aurais rejeté la question. Je ne voulais pas en parler.

Sur une échelle de 1 à 10, j'aurais dit 2/10 ou 3/10. Peut-être 4/10 dans mes meilleurs jours. Mais je ne valorisais pas le fait d'être heureux.

Aujourd'hui, je suis un 9/10. Et oui, avoir de l'argent aide, mais ce n'est en fait qu'une toute petite partie. La plus grande partie vient du fait que j'ai appris au fil des ans que mon propre bonheur est la chose la plus importante pour moi, et je l'ai cultivé grâce à de nombreuses techniques. [10]

> Peut-être que le bonheur n'est pas quelque chose dont on hérite ou même qu'on choisit, mais une compétence très personnelle qui s'apprend, comme la forme physique ou la nutrition.

Le bonheur est une chose très évolutive, je pense, comme toutes les grandes questions. Quand vous êtes un petit enfant, vous allez voir votre mère et lui demandez : "Que se passe-t-il quand on meurt ? Y a-t-il un Père Noël ? Y a-t-il un Dieu ? Devrais-je être heureux ? Qui devrais-je épouser ?" Ce genre de choses. Il n'y a pas de réponses faciles, car aucune réponse ne s'applique à tout le monde. Ce genre de questions a finalement des réponses, mais des réponses personnelles.

La réponse qui fonctionne pour moi sera absurde pour vous, et vice versa. Quelle que soit la signification du bonheur pour moi, elle est différente pour vous. Je pense qu'il est très important d'explorer ces définitions.

Pour certaines personnes que je connais, c'est un état de flux. Pour certaines personnes, c'est la satisfaction. Pour d'autres, c'est un sentiment de satisfaction. Ma définition évolue constamment. La réponse que je vous aurais donnée il y a un an sera différente de celle que je vous donne maintenant.

Aujourd'hui, je crois que le bonheur est vraiment un état par défaut. Le bonheur est là lorsque vous supprimez le sentiment que quelque chose manque dans...
votre vie.

Nous sommes des machines à survivre et à se reproduire qui jugent beaucoup. Nous nous promenons constamment en pensant "J'ai besoin de ceci" ou "J'ai besoin de cela", piégés dans la toile des désirs. Le bonheur est l'état dans lequel rien ne manque. Lorsque rien ne manque, votre esprit se ferme et cesse de courir dans le passé ou le futur pour regretter quelque chose ou pour planifier quelque chose.

Dans cette absence, pendant un moment, vous avez un silence intérieur. Quand vous avez le silence intérieur, alors vous êtes content, et vous êtes heureux. Sentez-vous libre de ne pas être d'accord. Encore une fois, c'est différent pour tout le monde.

Les gens croient à tort que le bonheur se résume à des pensées et des actions positives. Plus j'ai lu, plus j'ai appris et plus j'ai fait l'expérience (parce que je le vérifie moi-même) que toute pensée positive contient essentiellement une pensée négative. Elle est un contraste avec quelque chose de négatif. Le *Tao Te Ching* le dit de manière plus articulée que je ne le pourrais jamais, mais tout est dualité et polarité. Si je dis que je suis heureux, cela signifie que j'ai été triste à un moment donné. Si je dis qu'il est attirant, c'est que quelqu'un d'autre ne l'est pas. Toute pensée positive contient une graine de pensée négative et vice versa, c'est pourquoi la souffrance est à l'origine de beaucoup de grandeur dans la vie. Vous devez voir le négatif avant de pouvoir aspirer au positif et l'apprécier.

Pour moi, le bonheur n'est pas une question de pensées positives. Il ne s'agit pas de pensées négatives. Il s'agit de l'absence de désir, en particulier de l'absence de désir pour les choses extérieures. Moins je peux avoir de désirs, plus je peux accepter l'état actuel des choses, moins mon esprit est en mouvement, car l'esprit existe réellement en mouvement vers le futur ou le passé. Plus je suis présent, plus je suis heureux et satisfait. Si je m'accroche à un sentiment, si je dis "Oh, je suis heureux maintenant" et que je veux rester heureux, alors je vais sortir de ce bonheur. Maintenant, soudainement, l'esprit est en mouvement. Il essaie de s'attacher à quelque chose. Il essaie de créer une situation permanente à partir d'une situation temporaire.

Pour moi, le bonheur consiste principalement à ne pas souffrir, à ne pas désirer, à ne pas trop penser à l'avenir ou au passé, à vraiment embrasser le moment présent et la réalité de ce qui est et de la façon dont c'est. [4]

> Si vous voulez avoir la paix dans votre vie, vous devez aller au-delà du bien et du mal.

La nature n'a aucun concept de bonheur ou de malheur. La nature suit des lois mathématiques ininterrompues et une chaîne de causes et d'effets depuis le Big Bang jusqu'à aujourd'hui. Tout est parfait, exactement comme il est. C'est seulement dans nos esprits particuliers que nous sommes malheureux ou pas heureux, et les choses sont parfaites ou imparfaites à cause de ce que nous désirons. [4]

Le monde ne fait que vous renvoyer vos propres sentiments. La réalité est neutre. La réalité n'a pas de jugements. Pour un arbre, il n'existe aucun concept de bien ou de mal, de bon ou de mauvais. Vous naissez, vous vivez un ensemble d'expériences sensorielles et de stimulations (lumières, couleurs et sons), puis vous mourez. La

façon dont vous choisissez de les interpréter ne dépend que de vous - vous avez ce choix.

C'est ce que je veux dire quand je dis que le bonheur est un choix. Si vous croyez que c'est un choix, vous pouvez commencer à y travailler. [77]

> Il n'y a pas de forces extérieures qui affectent vos émotions, même si cela peut sembler être le cas.

J'en suis également venu à croire à l'insignifiance complète et totale du moi, et je pense que cela m'aide beaucoup. Par exemple, si si vous pensiez être la chose la plus importante de l'Univers, alors vous devriez plier l'Univers entier à votre volonté. Si vous êtes la chose la plus importante dans l'Univers, alors comment pourrait-il ne pas se conformer à vos désirs. S'il ne se conforme pas à vos désirs, quelque chose ne va pas.

Cependant, si vous vous considérez comme une bactérie ou une amibe, ou si vous considérez que tous vos travaux consistent à écrire sur l'eau ou à construire des châteaux dans le sable, alors vous n'avez aucune attente quant à la façon dont la vie devrait "réellement" être. La vie est simplement ce qu'elle est. Lorsque vous acceptez cela, vous n'avez aucune raison d'être heureux ou malheureux. Ces choses ne s'appliquent presque pas.

> Le bonheur est ce qu'il y a lorsque vous supprimez le sentiment que quelque chose manque dans votre vie.

Ce que vous obtenez dans cet état neutre n'est pas la neutralité. Je pense que les gens croient que la neutralité serait une existence très

fade. Non, c'est l'existence que vivent les petits enfants. Si vous regardez les petits enfants, tout compte fait, ils sont généralement assez heureux parce qu'ils sont vraiment immergés dans l'environnement et le moment présent, sans penser à la façon dont cela devrait être compte tenu de leurs préférences et désirs personnels. Je pense que l'état neutre est en fait un état de perfection. On peut être très heureux tant qu'on n'est pas trop pris dans sa propre tête. [4]

Nos vies sont le clignement d'une luciole dans la nuit. Tu es à peine là. Vous devez tirer le meilleur parti de chaque minute, ce qui ne signifie pas que vous devez poursuivre un désir stupide pendant toute votre vie. Ce que cela signifie, c'est que chaque seconde que vous avez sur cette planète est très précieuse, et il est de votre responsabilité de vous assurer que vous êtes heureux et que vous interprétez tout de la meilleure façon possible. [9]

> Nous pensons que nous sommes fixes et que le monde est malléable, mais en réalité, c'est nous qui sommes malléables et le monde est largement fixe.

La pratique de la méditation peut-elle vous aider à accepter la réalité ?

Ouais. Mais c'est incroyable à quel point ça n'aide pas. Vous pouvez être un méditant de longue date, mais si quelqu'un dit la mauvaise chose de la mauvaise manière, vous retournez à votre moi égoïste. C'est comme si tu soulevais des poids d'un kilo, mais que quelqu'un te lâchait un énorme haltère avec une pile d'assiettes sur la tête.

C'est absolument mieux que de ne rien faire. Mais lorsque le moment de la souffrance mentale ou émotionnelle arrive, ce n'est toujours pas facile. 8] Le vrai bonheur n'est qu'un effet secondaire

de la paix. La plupart du temps, il viendra de l'acceptation, et non du changement de votre environnement extérieur. [8]

> Une personne rationnelle peut trouver la paix en cultivant l'indifférence à l'égard des choses qui échappent à son contrôle.

J'ai abaissé mon identité.

J'ai réduit le bavardage de mon esprit.

Je ne me soucie pas des choses qui n'ont pas vraiment d'importance.

Je ne m'implique pas dans la politique.

Je ne fréquente pas les gens malheureux.

J'apprécie vraiment mon temps sur cette terre.

Je lis de la philosophie.

Je médite.

Je fréquente des gens heureux.

Et ça marche.

Vous pouvez améliorer très lentement mais régulièrement et méthodiquement votre niveau de bonheur de base, tout comme vous pouvez améliorer votre condition physique. [10]

LE BONHEUR EST UN CHOIX

> Le bonheur, l'amour et la passion... ne sont pas des choses que l'on trouve - ce sont des choix que l'on fait.

Le bonheur est un choix que vous faites et une compétence que vous développez.

L'esprit est tout aussi malléable que le corps. Nous consacrons tellement de temps et d'efforts à essayer de changer le monde extérieur, les autres personnes et notre propre corps, tout en nous acceptant tels que nous avons été programmés dans notre jeunesse.

Nous acceptons la voix dans notre tête comme la source de toute vérité. Mais tout cela est malléable, et chaque jour est nouveau. La mémoire et l'identité sont des fardeaux du passé qui nous empêchent de vivre librement dans le présent. [3]

LE BONHEUR REQUIERT DE LA PRÉSENCE

À tout moment, lorsque vous marchez dans la rue, un très faible pourcentage de votre cerveau est concentré sur le présent. Le reste est en train de planifier l'avenir ou de regretter le passé. Cela vous empêche de vivre une expérience incroyable. Cela vous empêche de voir la beauté en toute chose et d'être reconnaissant de l'endroit où vous êtes. Vous pouvez littéralement détruire votre bonheur si vous passez tout votre temps à vivre dans des illusions sur le futur. [4]

> Nous avons envie de vivre des expériences qui nous permettront d'être présents, mais les envies elles-mêmes nous éloignent du moment présent.

Je ne crois pas en quoi que ce soit de mon passé. Rien du tout. Pas de souvenirs. Pas de regrets. Pas de gens. Pas de voyages. Rien. Une grande partie de notre malheur vient de la comparaison entre le passé et le présent. [4]

> L'anticipation de nos vices nous attire vers le futur. En éliminant les vices, il est plus facile d'être présent.

Il y a une grande définition que j'ai lue : "L'illumination est l'espace entre vos pensées." Cela signifie que l'illumination n'est pas quelque chose que vous atteignez après trente ans assis au sommet d'une montagne. C'est quelque chose que vous pouvez atteindre à chaque instant, et vous pouvez être éclairé à un certain pourcentage chaque jour. [5]

> Et si cette vie était le paradis qui nous a été promis, et que nous ne faisions que le gaspiller ?

LE BONHEUR REQUIERT LA PAIX

Le bonheur et le but sont-ils liés ?

Le bonheur est un mot tellement surchargé que je ne suis même pas sûr de ce qu'il signifie. Pour moi, ces jours-ci, le bonheur est plus une question de paix que de joie. Je ne pense pas que la paix et le but aillent ensemble.

Si c'est votre but interne, la chose que vous voulez le plus faire, alors bien sûr, vous serez heureux de le faire. Mais un but imposé de l'extérieur, comme "la société veut que je fasse X", "je suis le premier fils du premier fils de ceci, donc je devrais faire Y", ou "j'ai

cette dette ou ce fardeau que j'ai pris", je ne pense pas que cela vous rendra heureux.

Je pense que beaucoup d'entre nous ont ce sentiment d'anxiété envahissant de bas niveau. Si vous prêtez attention à votre esprit, parfois vous êtes juste en train de faire votre truc et vous ne vous sentez pas bien, et vous remarquez que votre esprit jacasse et jacasse à propos de quelque chose. Peut-être que vous n'arrivez pas à rester assis... Il y a ce truc du "nexting" où vous êtes assis à un endroit en pensant à ce que vous devriez faire ensuite.

Il s'agit toujours de la prochaine chose, puis de la prochaine chose, de la prochaine chose après cela, puis de la prochaine chose après cela, ce qui crée une anxiété envahissante.

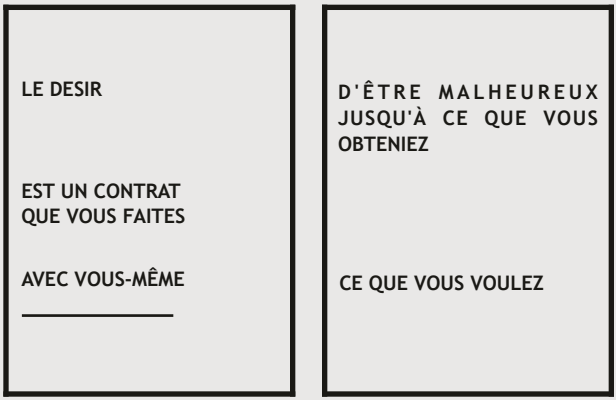
C'est plus évident si vous vous asseyez et essayez de ne rien faire, rien. Je veux dire rien, je ne veux pas lire un livre, je ne veux pas écouter de la musique, je veux dire littéralement s'asseoir et ne rien faire. Vous ne pouvez pas le faire, parce qu'il y a toujours de l'anxiété qui essaie de vous faire vous lever et partir, vous lever et partir, vous lever et partir. Je pense qu'il est important d'être conscient que l'anxiété vous rend malheureux. L'anxiété est juste une série de pensées qui s'enchaînent.

Comment je combat l'anxiété : Je n'essaie pas de la combattre, je la remarque simplement.
Je suis anxieux à cause de toutes ces pensées. J'essaie de comprendre,
"Est-ce que je préfère avoir cette pensée en ce moment, ou est-ce que je préfère avoir ma paix ?" Parce que tant que j'ai mes pensées, je ne peux pas avoir ma paix.

Vous remarquerez que quand je parle de bonheur, je parle de paix. Quand beaucoup de gens disent "bonheur", ils veulent dire "joie" ou "félicité", mais je préfère la paix. [2]

Une personne heureuse n'est pas quelqu'un qui l'est tout le temps.

C'est quelqu'un qui interprète sans effort les événements de telle sorte qu'il ne perd pas sa paix innée.



CHAQUE DÉSIR EST UN MALHEUR CHOISI

Je pense que l'erreur la plus commune de l'humanité est de croire que l'on va être rendu heureux grâce à une circonstance extérieure. Je sais que ce n'est pas original. Ce n'est pas nouveau. C'est la sagesse bouddhiste fondamentale - je ne m'en attribue pas le mérite. Je pense que je le reconnais simplement à un niveau fondamental, y compris en moi-même.

Nous avons acheté une nouvelle voiture. Maintenant, j'attends que la nouvelle voiture arrive. Bien sûr, tous les soirs, je suis sur les forums en train de lire sur la voiture. Pourquoi ? C'est un objet stupide. C'est une voiture idiote. Elle ne va pas changer ma vie du tout ou presque. Je sais qu'à l'instant où la voiture arrivera, je ne m'en soucierai plus. Le problème, c'est que je suis accro au désir. Je

suis accro à l'idée que cette chose extérieure m'apporte une sorte de bonheur et de joie, et c'est complètement illusoire.

Chercher quelque chose à l'extérieur de soi est une illusion fondamentale. Je ne dis pas que vous ne devriez pas faire des choses à l'extérieur. Vous devriez absolument. Vous êtes une créature vivante. Il y a des choses
vous le faites. Vous inversez localement l'entropie. C'est pourquoi vous êtes ici.

Vous êtes censé faire quelque chose. Tu n'es pas censé t'allonger sur le sable et méditer toute la journée. Vous devriez vous épanouir. Vous devriez faire ce que vous êtes censé faire.

L'idée que vous allez changer quelque chose dans le monde extérieur, et que cela va vous apporter la paix, la joie éternelle et le bonheur que vous méritez, est une illusion fondamentale dont nous souffrons tous, moi y compris. L'erreur, encore et encore, est de dire : "Oh, je serai heureux quand j'aurai cette chose", quelle qu'elle soit. C'est l'erreur fondamentale que nous faisons tous, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, toute la journée. [4]

> L'illusion fondamentale : Il y a quelque chose là dehors qui me rendra heureux et comblé pour toujours.

Le désir est un contrat que vous passez avec vous-même pour être malheureux jusqu'à ce que vous obteniez ce que vous voulez. Je ne pense pas que la plupart d'entre nous réalisent ce qu'il en est. Je pense que nous désirons des choses à longueur de journée et que nous nous demandons ensuite pourquoi nous sommes malheureux. J'aime en être consciente, car je peux alors choisir mes désirs avec soin. J'essaie de ne pas avoir plus d'un grand désir dans ma vie à un

moment donné, et je reconnais aussi que c'est l'axe de ma souffrance. Je réalise la zone où j'ai choisi d'être malheureux. [5]

> Le désir est un contrat que vous passez avec vous-même pour être malheureux jusqu'à ce que vous obteniez ce que vous voulez.

Une chose que j'ai apprise récemment : il est bien plus important de perfectionner ses désirs que d'essayer de faire quelque chose que l'on ne désire pas à 100 %. [1]

Quand on est jeune et en bonne santé, on peut en faire plus. Mais en faisant plus, vous prenez en fait de plus en plus de désirs. Vous ne réalisez pas que cela détruit lentement votre bonheur. Je trouve que les jeunes sont moins heureux mais en meilleure santé. Les personnes plus âgées sont plus heureuses mais en moins bonne santé.

Quand on est jeune, on a du temps. Vous êtes en bonne santé, mais vous n'avez pas d'argent. Quand on est d'âge moyen, on a de l'argent et on est en bonne santé, mais on n'a pas de temps. Quand vous êtes vieux,
vous avez de l'argent et vous avez du temps, mais vous n'avez pas de santé. Donc le tiercé consiste à essayer d'avoir les trois en même temps.

Le temps que les gens réalisent qu'ils ont assez d'argent, ils ont perdu leur temps et leur santé. [8]

LE SUCCÈS NE FAIT PAS LE BONHEUR

> Le bonheur, c'est être satisfait de ce que l'on a.

Le succès vient de l'insatisfaction. Choisissez.

Confucius dit qu'on a deux vies, et que la seconde commence quand on réalise qu'on n'en a qu'une. Quand et comment votre deuxième vie a-t-elle commencé ?

C'est une question très profonde. La plupart des gens qui ont dépassé un certain âge ont eu ce sentiment ou ce phénomène ; ils ont traversé la vie d'une certaine manière, puis sont arrivés à un certain stade et ont dû faire des changements assez importants. Je suis aussi dans ce cas.

Pendant une grande partie de ma vie, j'ai lutté pour avoir certaines réussites matérielles et sociales. Lorsque j'ai obtenu ces réussites matérielles et sociales (ou du moins lorsque j'ai dépassé un stade où elles n'avaient plus autant d'importance), j'ai réalisé que les personnes autour de moi qui avaient obtenu des réussites similaires et étaient en passe d'en obtenir davantage ne semblaient pas si heureuses que cela. Dans mon cas, il y avait sans aucun doute une adaptation hédonique : Je me suis très vite habitué à tout.

Cela m'a conduit à la conclusion, qui semble banale, que le bonheur est interne. Cette conclusion m'a mis sur la voie d'un travail plus approfondi sur mon moi intérieur et de la réalisation que toute réussite réelle est intérieure et a très peu à voir avec les circonstances extérieures.

On doit faire la chose extérieure de toute façon. Nous sommes biologiquement câblés. C'est facile de dire, "Vous pouvez juste l'éteindre". Votre propre expérience de vie vous ramènera à la voie interne. [7]

Le problème quand on devient bon à un jeu, surtout s'il offre de grosses récompenses, c'est qu'on

continue d'y jouer longtemps après qu'on aurait dû le dépasser.

La survie et la réplication nous placent sur le tapis roulant du travail. L'adaptation hédonique nous y maintient. L'astuce est de savoir quand sauter et jouer à la place.

Pour vous, qui a réussi ?

La plupart des gens considèrent qu'une personne a réussi lorsqu'elle a gagné un match, quel que soit le jeu auquel elle joue elle-même. Si vous êtes un athlète,
vous allez penser à un athlète de haut niveau. Si vous êtes dans les affaires, vous penserez peut-être à Elon Musk.

Il y a quelques années, j'aurais dit Steve Jobs, car il faisait partie de la force motrice qui a créé quelque chose qui a changé la vie de toute l'humanité. Je pense que Marc Andreessen a réussi, non pas en raison de sa récente incarnation en tant que capital-risqueur, mais grâce à l'incroyable travail qu'il a accompli avec Netscape. Satoshi Nakamoto a réussi parce qu'il a créé le bitcoin, qui est une incroyable création technologique qui aura des répercussions pendant des décennies. Bien sûr, Elon Musk, parce qu'il a changé le point de vue de tout le monde sur ce qui est possible avec la technologie moderne et l'esprit d'entreprise. Je considère que ces créateurs et ces vendeurs ont réussi.

Pour moi, les vrais gagnants sont ceux qui sortent complètement du jeu, qui ne jouent même pas le jeu, qui s'élèvent au-dessus de lui. Ce sont les personnes qui ont un tel mental interne, une telle maîtrise de soi et une telle conscience de soi qu'elles n'ont besoin de rien d'autre. Je connais deux de ces personnages dans ma vie. Jerzy

Gregorek - Je considère qu'il a réussi parce qu'il n'a besoin de rien de personne. Il est en paix, il est en bonne santé, et le fait qu'il gagne plus ou moins d'argent par rapport à son voisin n'a aucun effet sur son état mental.

Historiquement, je dirais que le légendaire Bouddha ou Krishnamurti, dont j'aime lire les articles, ont réussi dans le sens où ils se sont complètement retirés du jeu. Gagner ou perdre n'a pas d'importance pour eux.

Il y a une phrase de Blaise Pascal que j'ai lue. En gros, elle dit : "Tous les problèmes de l'homme viennent du fait qu'il ne peut pas s'asseoir seul dans une pièce." Si vous pouviez vous asseoir pendant trente minutes et être heureux, vous auriez réussi. C'est un endroit très puissant à être, mais très peu d'entre nous y arrivent. [6]

Je vois le bonheur comme une propriété émergente de la paix. Si vous êtes en paix à l'intérieur et à l'extérieur, vous finirez par être heureux. Mais la paix est une chose très difficile à trouver. L'ironie est que la plupart d'entre nous essaient de trouver la paix par la guerre. Quand vous créez une entreprise, d'une certaine manière, vous partez en guerre. Lorsque vous vous battez avec vos colocataires pour savoir qui doit faire la vaisselle, vous partez en guerre. Vous luttez pour avoir un sentiment de sécurité et de paix plus tard.

En réalité, la paix n'est pas une garantie. Elle est toujours en mouvement. Elle est toujours en train de changer. Vous voulez apprendre l'ensemble des compétences de base pour vous couler dans la vie et l'accepter dans la plupart des cas. [8]

> Vous pouvez obtenir presque tout ce que vous voulez dans la vie, tant qu'il s'agit d'une seule chose et que vous la voulez plus que tout le reste.

D'après mon expérience personnelle, l'endroit où je me retrouve le plus est le désir d'être en paix.

La paix est le bonheur au repos, et le bonheur est la paix en mouvement. Vous pouvez transformer la paix en bonheur quand vous le souhaitez. Mais la paix est ce que vous voulez la plupart du temps. Si vous êtes une personne pacifique, tout ce que vous faites sera une activité heureuse.

Aujourd'hui, nous pensons que pour obtenir la paix, il faut résoudre tous les problèmes extérieurs. Mais les problèmes extérieurs sont illimités.

La seule façon d'obtenir réellement la paix intérieure est d'abandonner cette idée de problèmes. [77]

L'ENVIE EST L'ENNEMI DU BONHEUR

Je ne pense pas que la vie soit si dure. Je pense qu'on la rend difficile. Une des choses dont j'essaie de me débarrasser est le mot "devrait". Dès que le mot "devrait" surgit dans votre esprit, c'est de la culpabilité ou une programmation sociale. Faire quelque chose parce que vous "devriez" signifie en fait que vous ne voulez pas le faire. Ça ne fait que vous rendre malheureux, donc j'essaie d'éliminer le plus de "devrait" possible.
de ma vie que possible. [1]

> L'ennemi de la tranquillité d'esprit, ce sont les attentes qui vous sont inculquées par la société et les autres personnes.

Socialement, on nous dit : "Va faire de l'exercice. Fais-toi beau." C'est un jeu compétitif multi-joueurs. D'autres personnes peuvent voir si je fais du bon travail ou pas. On nous dit : "Va gagner de

l'argent. Va t'acheter une grande maison." Encore une fois, c'est un jeu compétitif multijoueurs externe. S'entraîner à être heureux est complètement interne. Il n'y a pas de progrès externe, pas de validation externe. Vous êtes en compétition avec vous-même - c'est un jeu à joueur unique.

Nous sommes comme des abeilles ou des fourmis. Nous sommes des créatures tellement sociales, nous sommes programmés et dirigés de l'extérieur. Nous ne savons plus comment jouer et gagner ces jeux à un seul joueur. Nous sommes purement compétitifs dans les jeux multijoueurs.

La réalité est que la vie est un jeu à un seul joueur. Vous êtes né seul. Vous allez mourir seul. Toutes vos interprétations sont seules.

Tous vos souvenirs sont seuls. Tu seras parti dans trois générations, et personne ne s'en soucie. Avant que vous n'arriviez, tout le monde s'en fichait. C'est un jeu solo.

L'une des raisons pour lesquelles le yoga et la méditation sont difficiles à maintenir est peut-être qu'ils n'ont pas de valeur extrinsèque. Des jeux purement mono-joueurs.

Buffett donne un excellent exemple lorsqu'il demande si vous voulez être le meilleur amant du monde et être connu comme le pire, ou le pire amant du monde et être connu comme le meilleur ? [paraphrasé] en référence à un tableau de bord interne ou externe.

Tout à fait exact. Tous les vrais tableaux de bord sont internes.

La jalousie a été une émotion très difficile à surmonter pour moi. Quand j'étais jeune, j'avais beaucoup de jalousie. Petit à petit, j'ai appris à m'en débarrasser. Elle réapparaît encore de temps en temps.

C'est une émotion tellement toxique parce qu'au bout du compte, on ne s'en sort pas mieux avec la jalousie. Vous êtes plus malheureux, et la personne dont vous êtes jaloux a toujours du succès, est toujours aussi belle ou autre.

Un jour, j'ai réalisé qu'avec toutes ces personnes dont j'étais jalouse, je ne pouvais pas me contenter de choisir des petits aspects de leur vie. Je ne pouvais pas dire "je veux son corps", "je veux son argent", "je veux sa personnalité". Tu dois être cette personne. Voulez-vous vraiment être cette personne avec toutes ses réactions, ses désirs, sa famille, son niveau de bonheur, sa vision de la vie, son image de soi ? Si vous n'êtes pas prêt à faire un échange complet, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, à 100 % avec cette personne, alors il est inutile d'être jaloux.

Une fois que j'ai réalisé cela, la jalousie a disparu parce que je ne veux pas être quelqu'un d'autre. Je suis parfaitement heureux d'être moi. D'ailleurs, même cela est sous mon contrôle. Être heureux d'être moi. C'est juste qu'il n'y a pas de récompenses sociales pour ça. [4]

LE BONHEUR SE CONSTRUIT PAR LES HABITUDES

Ma découverte la plus surprenante de ces cinq dernières années est que la paix et le bonheur sont des compétences. Ce ne sont pas des choses avec lesquelles on naît. Oui, il existe une gamme génétique. Et une grande partie est conditionnée par votre environnement, mais vous pouvez vous déconditionner et vous reconditionner.

Vous pouvez augmenter votre bonheur au fil du temps, et cela commence par croire que vous pouvez le faire.

C'est une compétence. Tout comme la nutrition est une compétence, le régime est une compétence, la musculation est une compétence, gagner de l'argent est une compétence, rencontrer des filles et des garçons est une compétence, avoir de bonnes relations est une

compétence, même l'amour est une compétence. Il faut d'abord réaliser que ce sont des compétences que l'on peut apprendre. Quand tu y mets ton intention et que tu te concentres dessus, le monde peut devenir meilleur.

Lorsque vous travaillez, entourez-vous de personnes qui réussissent mieux que vous.

Lorsque vous jouez, entourez-vous de personnes plus heureuses que vous.

Quel type de compétence est le bonheur ?

Ce ne sont que des essais et des erreurs. Vous voyez juste ce qui fonctionne. Vous pouvez essayer la méditation assise. Est-ce que ça a marché pour toi ? C'était de la méditation tantrique ou de la méditation vipassana ? S'agissait-il d'une retraite de dix jours ou vingt minutes suffisaient-elles ?

Ok. Rien de tout ça n'a marché. Mais si j'essayais le yoga ? Et si je faisais du kite-surf ? Et si je faisais des courses de voitures ? Et si je cuisinais ? Est-ce que ça me rend zen ? Vous devez littéralement essayer toutes ces choses jusqu'à ce que vous trouviez quelque chose qui fonctionne pour vous.

Quand il s'agit de médicaments pour l'esprit, l'effet placebo est 100 % efficace. Lorsqu'il s'agit de votre esprit, vous voulez avoir une inclinaison positive, et non une croyance incrédule. S'il est entièrement interne, vous devriez avoir un état d'esprit positif.

Par exemple, je lisais *The Power of Now* d'Eckhart Tolle, qui est une introduction fantastique à la présence, pour les personnes qui ne sont pas religieuses. Il vous montre que la chose la plus

importante est d'être présent et le martèle encore et encore jusqu'à ce que vous l'ayez compris.

Il a écrit sur cet exercice d'énergie corporelle. Vous vous allongez et vous sentez l'énergie se déplacer dans votre corps. À ce moment-là, l'ancienne moi aurait posé le livre et dit : "C'est des conneries." Mais la nouvelle moi s'est dit : "Si j'y crois, peut-être que ça va marcher." J'y suis allé avec un état d'esprit positif. Je me suis allongé et j'ai essayé la méditation. Et vous savez quoi ? C'était vraiment bien.

Comment construit-on la compétence du bonheur ?

Vous pouvez prendre de bonnes habitudes. Ne pas boire d'alcool rendra votre humeur plus stable. Ne pas manger de sucre rendra votre humeur plus stable. Ne pas aller sur Facebook, Snapchat ou Twitter vous permettra de garder une humeur plus stable. Jouer à des jeux vidéo vous rendra plus heureux à court terme - et j'étais un joueur invétéré - mais à long terme, cela peut ruiner votre bonheur. On vous nourrit de dopamine et on vous en retire de manière incontrôlable. La caféine est un autre exemple où vous échangez le long terme contre le court terme.

En fait, vous devez passer votre vie à remplacer vos mauvaises habitudes irréfléchies par de bonnes, en vous engageant à devenir une personne plus heureuse. En fin de compte, vous êtes une combinaison de vos habitudes et des personnes avec lesquelles vous passez le plus de temps.

Quand nous sommes enfants, nous avons très peu d'habitudes. Avec le temps, nous apprenons les choses que nous ne sommes pas censés faire. Nous devenons conscients de nous-mêmes. Nous commençons à former des habitudes et des routines.

De nombreuses distinctions entre les personnes qui deviennent plus heureuses en vieillissant et celles qui ne le sont pas s'expliquent par

les habitudes qu'elles ont développées. S'agit-il d'habitudes qui augmenteront votre bonheur à long terme plutôt que votre bonheur à court terme ? Vous entourez-vous de personnes qui sont généralement positives et optimistes ? Ces relations nécessitent-elles peu d'entretien ? Admirez-vous et respectez-vous ces personnes sans les envier ?

Il existe la "théorie des cinq chimpanzés", selon laquelle on peut prédire le comportement d'un chimpanzé en fonction des cinq chimpanzés qu'il fréquente le plus. Je pense que cela s'applique également aux humains. C'est peut-être politiquement incorrect de dire qu'il faut choisir ses amis très judicieusement. Mais vous ne devez pas les choisir au hasard en fonction de votre voisin ou de votre collègue de travail. Les gens qui sont les plus heureux et les plus optimistes choisissent les cinq bons chimpanzés. [8]

La première règle pour gérer les conflits est la suivante : Ne fréquentez pas les personnes qui sont constamment en conflit. Je ne suis pas intéressé par ce qui n'est pas durable ou même difficile à maintenir, y compris les relations difficiles. [5]

> Si vous ne vous voyez pas travailler avec quelqu'un pour la vie, ne travaillez pas avec lui pendant une journée.

Il y a un de mes amis, un Persan qui s'appelle Behzad. Il aime la vie, et n'a pas de temps à perdre avec ceux qui ne sont pas heureux.

Si vous demandez à Behzad quel est son secret ? Il lèvera simplement les yeux au ciel et dira,
"Arrêtez de demander pourquoi et commencez à dire wow." Le monde est un endroit tellement étonnant. En tant qu'humains, nous avons l'habitude de tout prendre pour acquis. Comme ce que vous et moi faisons en ce moment. Nous sommes assis à l'intérieur,

habillés, bien nourris, et communiquons les uns avec les autres à travers l'espace et le temps. Nous devrions être deux singes assis dans la jungle en ce moment, regardant le soleil se coucher et se demandant où nous allons dormir.

Lorsque nous recevons quelque chose, nous supposons que le monde nous le doit. Si vous êtes présent, vous réaliserez combien de cadeaux et combien d'abondance il y a autour de nous à tout moment. C'est tout ce que vous devez faire. Je suis ici maintenant, et j'ai toutes ces choses incroyables à ma disposition. [8]

L'astuce la plus importante pour être heureux est de réaliser que le bonheur est une compétence que vous développez et un choix que vous faites. Vous choisissez d'être heureux, puis vous y travaillez. C'est comme se muscler. C'est comme perdre du poids. C'est comme réussir dans son travail.
C'est comme apprendre le calcul.

Vous décidez que c'est important pour vous. Vous lui donnez la priorité sur tout le reste. Vous lisez tout sur le sujet. [7]

HABITUDES DE BONHEUR

J'ai une série d'astuces que j'utilise pour essayer d'être plus heureux dans l'instant présent. Au début, ils étaient stupides et difficiles et demandaient beaucoup d'attention, mais maintenant certains d'entre eux sont devenus une seconde nature. En les pratiquant religieusement, j'ai réussi à augmenter considérablement mon niveau de bonheur.

Le plus évident est la méditation - la méditation de la vision. J'y travaille dans un but précis, qui est d'essayer de comprendre comment fonctionne mon esprit. [7]

Il suffit d'être très conscient à chaque instant. Si je me surprends à juger quelqu'un, je peux m'arrêter et me dire : "Quelle est

l'interprétation positive de ceci ?" Avant, les choses m'énervaient. Maintenant, je cherche toujours le côté positif de la chose. Avant, cela demandait un effort rationnel. Il me fallait quelques secondes pour trouver un point positif. Maintenant, je peux le faire en moins d'une seconde. [7]

J'essaie d'avoir plus de soleil sur ma peau. Je lève les yeux et je souris. [7]

Chaque fois que vous vous surprenez à désirer quelque chose, dites-vous : "Est-ce si important pour moi que je serai malheureux si cela ne va pas dans mon sens ?" Vous découvrirez qu'avec la grande majorité des choses, ce n'est tout simplement pas vrai. [7]

Je pense qu'arrêter la caféine m'a rendu plus heureux. Ça fait de moi une personne plus stable. [7]

Je pense que faire de la musculation tous les jours m'a rendu plus heureux. Si vous avez la paix du corps, il est plus facile d'avoir la paix de l'esprit. [7]

Plus vous jugez, plus vous vous séparez. Vous vous sentirez bien pendant un instant, parce que vous vous sentez bien dans votre peau, en pensant que vous êtes meilleur que quelqu'un. Plus tard, tu vas te sentir seul. Ensuite, vous voyez de la négativité partout. Le monde ne fait que vous renvoyer vos propres sentiments. [77]

Dites à vos amis que vous êtes une personne heureuse. Ensuite, vous serez obligé de vous y conformer. Vous aurez un biais de cohérence. Vous devez être à la hauteur. Vos amis s'attendront à ce que vous soyez une personne heureuse. [5]

Retrouvez du temps et du bonheur en minimisant votre utilisation de ces trois applications pour smartphone : téléphone, calendrier et réveil. [11]

Plus vous avez de secrets, moins vous serez heureux. [11]

Vous êtes en panne d'inspiration ? Faites de la méditation, de la musique et de l'exercice pour retrouver votre humeur. Choisissez ensuite une nouvelle voie pour engager votre énergie émotionnelle pour le reste de la journée. [11]

L'adaptation hédonique est plus puissante pour les choses fabriquées par l'homme (voitures, maisons, vêtements, argent) que pour les choses naturelles (nourriture, sexe, exercice). [11]

Aucune exception : toutes les activités sur écran sont liées à un moindre bonheur, toutes les activités hors écran sont liées à un plus grand bonheur. [11]

Une mesure personnelle : quelle proportion de la journée est passée à faire des choses par obligation plutôt que par intérêt ? [11]

C'est le rôle des nouvelles de vous rendre anxieux et en colère. Mais les tendances scientifiques, économiques, éducatives et conflictuelles sous-jacentes sont positives. Restez optimiste. [11]

La politique, le monde universitaire et le statut social sont tous des jeux à somme nulle. Les jeux à somme positive créent des personnes positives. [11]

Augmenter la sérotonine dans le cerveau sans médicaments : La lumière du soleil, l'exercice, la pensée positive et le tryptophane. [11]

CHANGER LES HABITUDES :

Choisissez une chose. Cultivez un désir. Visualisez-le.

Planifiez un chemin durable.

Identifier les besoins, les déclencheurs et les substituts.

Dites-le à vos amis.

Faites un suivi méticuleux.

L'autodiscipline est un pont vers une nouvelle image de soi.

Faites cuire la nouvelle image de soi. C'est ce que vous êtes - maintenant. [11]

> D'abord, vous le savez. Ensuite, on le comprend. Ensuite, vous pouvez l'expliquer. Ensuite, vous pouvez le ressentir. Enfin, vous l'êtes.

TROUVER LE BONHEUR DANS L'ACCEPTATION

Dans n'importe quelle situation de la vie, vous avez toujours trois choix : vous pouvez la changer, vous pouvez l'accepter ou vous pouvez la quitter.

Si vous voulez le changer, alors c'est un désir. Il vous causera de la souffrance jusqu'à ce que vous réussissiez à le changer. N'en choisissez donc pas trop. Choisissez un grand désir dans votre vie à tout moment pour vous donner un but et une motivation.

Pourquoi pas deux ?

Tu seras distrait.

Même un seul est assez difficile. Pour être en paix, il faut avoir l'esprit libre de toute pensée. Et une grande partie de la clarté vient du fait d'être dans le moment présent. Il est très difficile d'être dans

le moment présent si vous pensez, "Je dois faire ceci. Je veux ça. Il faut que ça change." [8]

Vous avez toujours trois options : vous pouvez la changer, l'accepter ou la quitter. Ce qui n'est pas une bonne option, c'est de rester assis à souhaiter que vous la changiez, mais sans la changer,
en souhaitant pouvoir la quitter, mais sans la quitter et sans l'accepter. Cette lutte ou aversion est responsable de la plupart de nos misères. La phrase que j'utilise probablement le plus pour moi-même dans ma tête est un seul mot : "accepter". [5]

À quoi ressemble l'acceptation pour vous ?

C'est d'être bien quel que soit le résultat. C'est être équilibré et centré. C'est prendre du recul et voir le grand schéma des choses.

Nous n'avons pas toujours ce que nous voulons, mais parfois, ce qui se passe est pour le mieux. Plus vite vous l'accepterez comme une réalité, plus vite vous pourrez vous y adapter.

Il est très difficile de se faire accepter. J'ai quelques astuces que j'essaie, mais je ne dirais pas qu'elles sont totalement réussies.

L'une de ces astuces consiste à prendre du recul et à examiner les moments de souffrance que j'ai eus dans ma vie. Je les écris. "La dernière fois que vous avez rompu avec quelqu'un, la dernière fois que vous avez connu un échec commercial, la dernière fois que vous avez eu un problème de santé, que s'est-il passé ?" Je peux retracer la croissance et l'amélioration qui en ont découlé.
des années plus tard.

J'ai un autre hack que j'utilise pour les petits désagréments.
Lorsqu'ils se produisent, une partie de moi va instantanément réagir négativement. Mais j'ai appris à me demander mentalement : "Quel est le côté positif de cette situation ?"

"D'accord, je vais être en retard à une réunion. Mais quel est l'avantage pour moi ? Je vais pouvoir me détendre et observer les oiseaux pendant un moment. Je passerai aussi moins de temps dans cette réunion ennuyeuse." Il y a presque toujours quelque chose de positif.

Même si vous n'arrivez pas à trouver quelque chose de positif, vous pouvez dire ,
"Eh bien, l'Univers va m'apprendre quelque chose maintenant. Maintenant je dois écouter et apprendre."

Pour vous donner l'exemple le plus simple : J'ai assisté à un événement et, par la suite, quelqu'un a inondé ma boîte de réception de toute une série de photos qu'il avait prises.

Il y a eu un petit jugement instantané disant : "Allez, tu n'aurais pas pu simplement sélectionner quelques-unes des meilleures ? Qui envoie une centaine de photos ?" Mais ensuite, je me suis immédiatement demandé : "Quel est le point positif ?" Le positif, c'est que je peux choisir mes cinq photos préférées. Je peux utiliser mon jugement.

Au cours de l'année dernière, en pratiquant suffisamment ce hack, j'ai réussi à passer d'une situation où il me fallait quelques secondes pour penser à une réponse, à une situation où mon cerveau le fait maintenant presque instantanément. C'est une habitude à laquelle vous pouvez vous entraîner. [8]

Comment apprendre à accepter les choses que l'on ne peut pas changer ?

Fondamentalement, cela se résume à une seule chose : embrasser la mort.

La mort est la chose la plus importante qui puisse vous arriver. Lorsque vous regardez votre mort et que vous la reconnaissez,

plutôt que de la fuir, cela donne un grand sens à votre vie. Nous passons tellement de temps dans notre vie à essayer d'éviter la mort. Une grande partie de notre lutte peut être classée comme une quête d'immortalité.

Si vous êtes religieux et croyez qu'il y a une vie après la mort, on s'occupera de vous. Si vous n'êtes pas religieux, vous aurez peut-être des enfants. Si vous êtes un artiste, un peintre ou un homme d'affaires, vous voulez laisser un héritage derrière vous.

Voici un bon conseil : il n'y a pas d'héritage. Il n'y a rien à laisser. Nous serons tous partis. Nos enfants ne seront plus là. Nos œuvres seront de la poussière. Nos civilisations seront de la poussière. Notre planète sera poussière. Notre système solaire sera poussière. Dans le grand schéma des choses, l'Univers existe depuis dix milliards d'années. Il existera encore pendant dix milliards d'années.

Votre vie est un clin d'œil de luciole dans une nuit. Vous êtes ici pour une si brève période de temps. Si vous reconnaissez pleinement la futilité de ce que vous faites, alors je pense que cela peut apporter beaucoup de bonheur et de paix parce que vous réalisez que c'est un jeu. Mais c'est un jeu amusant. Tout ce qui compte, c'est que vous fassiez l'expérience de votre réalité au cours de votre vie. Pourquoi ne pas l'interpréter de la manière la plus positive possible ?

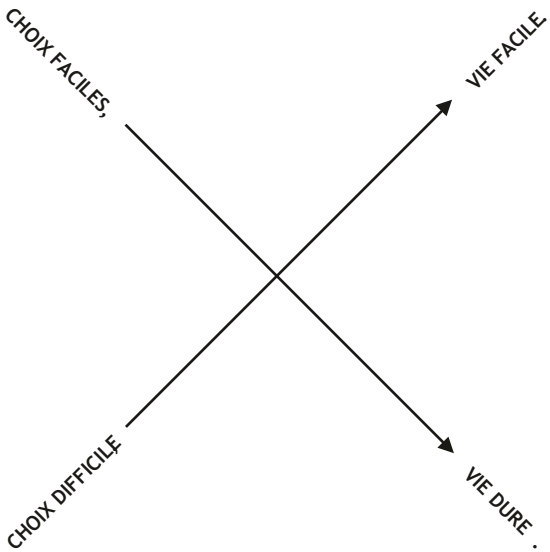
Chaque fois que vous ne passez pas un bon moment, que vous n'êtes pas vraiment heureux, vous ne rendez service à personne. Ce n'est pas comme si votre malheur les rendait meilleurs d'une certaine façon. Tout ce que vous faites, c'est gaspiller ce temps incroyablement petit et précieux que vous avez sur cette Terre. Il est très important de garder la mort en tête et de ne pas la nier.

Chaque fois que je suis pris dans mes batailles d'ego, je pense simplement à des civilisations entières qui sont venues et ont

disparu. Par exemple, prenez les Sumériens. Je suis sûr qu'ils étaient des gens importants et qu'ils ont fait de grandes choses, mais allez-y, nommez-moi un seul Sumérien. Dites-moi ce que les Sumériens ont fait d'intéressant ou d'important qui ait duré. Rien.

Alors peut-être que dans dix mille ans ou cent mille ans, les gens diront : "Oh oui, les Américains. J'ai entendu parler des Américains." [8]

Tu vas mourir un jour, et rien de tout cela n'aura d'importance. Alors profitez-en. Faites quelque chose de positif. Projetez de l'amour. Rendez quelqu'un heureux. Riez un peu. Appréciez le moment présent. Et faites votre travail. [8]



SE SAUVER

Les médecins ne vous rendront pas la santé.
Les nutritionnistes ne vous feront pas maigrir.
Les enseignants ne te rendront pas intelligent.
Les gourous ne te rendront pas calme.
Les mentors ne vous rendront pas
riche. Les entraîneurs ne vous
mettront pas en forme.

En fin de compte, vous devez prendre vos responsabilités.

Sauvez votre peau.

CHOISIR D'ÊTRE SOI-MÊME

Une grande partie de ce qui se passe aujourd'hui correspond à ce que beaucoup d'entre vous font en ce moment - se flageller, griffonner des notes et dire : "Je dois faire ceci, et je dois faire cela, et je dois faire..." Non, vous n'avez pas besoin de faire quoi que ce soit.

Tout ce que vous devez faire, c'est ce que vous voulez faire. Si tu arrêtes d'essayer de comprendre comment faire les choses de la manière dont les autres veulent que tu les fasses, tu peux écouter la petite voix dans ta tête qui veut faire les choses d'une certaine manière. Alors, tu peux être toi-même.

Je n'ai jamais rencontré mon plus grand mentor. Je voulais tellement être comme lui. Mais son message était à l'opposé : Soyez vous-même, avec une intensité passionnée.

Personne au monde ne va te battre en étant toi. Tu ne seras jamais aussi bon que moi à être moi. Je ne serai jamais aussi bon à être toi que tu l'es. Bien sûr, écoutez et absorbez, mais n'essayez pas d'imiter. C'est une course folle. Au contraire, chaque personne est qualifiée de façon unique pour quelque chose. Il possède des connaissances, des capacités et des désirs spécifiques que personne d'autre au monde ne possède, et ce, grâce aux combinaisons de l'ADN humain et du développement.

> La combinatoire de l'ADN et de l'expérience humaine est stupéfiante. Vous ne rencontrerez jamais deux humains qui soient substituables l'un à l'autre.

Votre objectif dans la vie est de trouver la personne, l'entreprise, le projet ou l'art qui a le plus besoin de vous. Il y a quelque chose là dehors juste pour vous. Ce que vous ne voulez pas faire, c'est établir des listes de contrôle et des cadres de décision basés sur ce que font les autres. Vous ne serez jamais comme eux. Vous ne serez jamais bon à être quelqu'un d'autre. [4]

> Pour apporter une contribution originale, il faut être irrationnellement obsédé par quelque chose.

CHOISIR DE PRENDRE SOIN DE SOI

Ma priorité numéro un dans la vie, avant mon bonheur, avant ma famille, avant mon travail, est ma propre santé. Cela commence par ma santé physique. Ensuite, c'est ma santé mentale. Troisièmement, c'est ma santé spirituelle. Ensuite, c'est la santé de ma famille. Puis, c'est le bien-être de ma famille. Après cela, je peux sortir et faire ce que je dois faire avec le reste du monde. [4]

> Rien de tel qu'un problème de santé pour augmenter le contraste pour le reste de la vie.

Qu'est-ce qui, dans le monde moderne, nous éloigne de la façon dont les humains sont censés vivre ?

Il y a beaucoup, beaucoup de choses.

Il y en a un certain nombre du côté physique. Nous avons des régimes pour lesquels nous n'avons pas évolué. Un régime correct devrait probablement se rapprocher d'un régime paléo, consistant à manger principalement des légumes avec une petite quantité de viande et de baies.

En termes d'exercice, nous sommes probablement destinés à jouer plutôt qu'à courir sur un tapis roulant. Nous avons probablement évolué de manière à utiliser nos cinq sens de manière égale plutôt que de favoriser le cortex visuel. Dans la société moderne, la quasi-totalité de nos données et de nos communications sont visuelles. Nous ne sommes pas faits pour marcher avec des chaussures. De nombreux problèmes de dos et de pieds sont dus aux chaussures. Nous ne sommes pas censés avoir des vêtements qui nous tiennent chaud tout le temps. Nous sommes censés être exposés au froid. Cela stimule votre système immunitaire.

Nous ne sommes pas faits pour vivre dans un environnement parfaitement stérile et propre. Cela entraîne des allergies et un système immunitaire non entraîné. C'est ce qu'on appelle l'hypothèse de l'hygiène. Nous avons évolué pour vivre dans des tribus beaucoup plus petites et pour avoir plus de famille autour de nous. J'ai partiellement grandi en Inde, et en Inde, tout le monde s'occupe de vos affaires. Il y a un cousin, une tante, un oncle qui est dans vos pattes, ce qui rend difficile la dépression, car vous n'êtes jamais seul. (Je ne fais pas référence aux personnes souffrant de dépression chimique. Je parle plutôt de l'angoisse existentielle et du malaise que semblent traverser les adolescents). Mais d'un autre côté, vous n'avez pas d'intimité, donc vous ne pouvez pas être libre. Il y a des compromis à faire.

Nous ne sommes pas censés vérifier notre téléphone toutes les cinq minutes. Les sautes d'humeur constantes liées à l'obtention d'un "like" puis d'un commentaire furieux font de nous des créatures anxieuses. Nous avons évolué pour la rareté, mais nous vivons dans l'abondance. C'est une lutte constante pour dire non quand nos gènes veulent toujours dire oui. Oui au sucre. Oui au
rester dans cette relation. Oui à l'alcool. Oui à la drogue. Oui,
Oui, oui. Notre corps ne sait pas comment dire non. [8]

Lorsque tout le monde est malade, on ne considère plus cela comme une maladie.

DIET

En dehors des maths, de la physique, et de la chimie, il n'y a pas grand chose
"la science établie". On se dispute toujours sur ce qu'est le régime optimal.

Avez-vous une opinion sur le régime cétogène ?

Ça semble vraiment difficile à suivre. Il est logique que le cerveau et le corps aient un mécanisme de secours. Par exemple, pendant les périodes glaciaires, les humains ont évolué sans beaucoup de plantes disponibles. En même temps, nous mangeons des plantes depuis des milliers d'années... Je ne pense pas que les plantes soient mauvaises pour vous, mais quelque chose de plus proche du régime paléo est probablement correct.

Je pense que l'interaction entre le sucre et la graisse est vraiment intéressante. La graisse est ce qui vous rassasie. Les aliments gras vous font sentir rassasié. Le moyen le plus simple de se sentir rassasié est de suivre un régime cétogène, où vous mangez des tonnes de bacon en permanence, et vous allez vous sentir presque nauséeux et ne plus vouloir regarder les graisses.

Le sucre vous donne faim. Le sucre signale à votre corps : "Il y a cette incroyable ressource alimentaire dans l'environnement pour laquelle nous n'avons pas évolué", alors vous vous précipitez pour trouver du sucre. Le problème est que l'effet du sucre domine l'effet de la graisse. Si vous mangez un repas gras et que vous y ajoutez du sucre, le sucre va vous donner faim et la graisse va vous donner des calories et vous allez vous gaver. C'est pourquoi tous les desserts sont de grandes combinaisons de graisses et de glucides.

Dans la nature, il est très rare de trouver des glucides et des lipides ensemble. Dans la nature, je trouve des glucides et des lipides ensemble dans les noix de coco, les mangues, peut-être les bananes, mais il s'agit essentiellement de fruits tropicaux. La combinaison du sucre et de la graisse est vraiment mortelle. Vous devez faire attention à cela dans votre alimentation.

Je ne suis pas un expert, et le problème est que l'alimentation et la nutrition sont comme la politique : tout le monde se prend pour un expert. Leur identité y est liée, car ce qu'ils ont mangé ou ce qu'ils

pensent devoir manger est manifestement la bonne réponse. Tout le monde a une petite religion - c'est juste un sujet très difficile à aborder. Je dirai simplement qu'en général, tout régime raisonnable évite la combinaison de sucre et de graisse. [2]

> Les graisses alimentaires favorisent la satiété. Le sucre alimentaire donne faim. L'effet du sucre domine. Contrôlez votre appétit en conséquence.

La plupart des personnes en forme et en bonne santé se concentrent davantage sur ce qu'elles mangent que sur la quantité. Le contrôle de la qualité est plus facile que le contrôle de la quantité (et y conduit). [11]

Ironiquement, le jeûne (à partir d'une base faible en glucides/paléo) est plus facile que le contrôle des portions. Une fois que le corps détecte la nourriture, il prend le pas sur le cerveau. [11]

Ce que je me demande à propos du pain Wonder Bread, c'est comment il peut rester mou à température ambiante pendant des mois. Si les bactéries ne le mangent pas, est-ce que
vous ? [11]

Cela fait cinq mille ans, et nous en sommes encore à nous disputer pour savoir si la viande est toxique ou si ce sont les plantes qui le sont. Oubliez les extrémistes et les aliments inventés au cours des derniers siècles.
années. [11]

En matière de médecine et de nutrition, il faut soustraire avant d'ajouter. [11]

Mon entraîneur m'envoie des photos de ses repas, et cela me rappelle que nous sommes tous des accros du goût. [11]

Le régime le plus simple du monde : Plus les aliments sont transformés, moins il faut en consommer.

EXERCICE

Plus l'entraînement est difficile, plus la journée est facile.

Quelle habitude aurait, selon vous, l'impact le plus positif sur votre vie ?

L'entraînement quotidien du matin. Cela a complètement changé la donne. Je me sens en meilleure santé, plus jeune. Ça m'a empêché de sortir tard. C'est venu d'une chose simple, tout le monde dit : "Je n'ai pas le temps." En fait, dès que vous lancez une soi-disant bonne habitude à quelqu'un, il se trouve une excuse. Habituellement, la plus commune est "Je n'ai pas le temps."

"Je n'ai pas le temps" est juste une autre façon de dire "Ce n'est pas une priorité". Ce que vous devez vraiment faire, c'est dire si c'est une priorité ou non. Si quelque chose est votre priorité numéro un, alors vous le ferez. C'est comme ça que la vie fonctionne. Si vous avez un panier flou de dix ou quinze priorités différentes, vous allez finir par n'en réaliser aucune.

Ce que j'ai fait, c'est décider que ma priorité numéro un dans la vie, avant mon bonheur, avant ma famille, avant mon travail, est ma propre santé. Cela commence par ma santé physique. 4] Comme ma santé physique est devenue ma priorité numéro un, je ne pourrais jamais dire que je n'ai pas le temps. Le matin, je m'entraîne, et peu importe le temps que cela prend, c'est le temps que cela prend. Je ne commence pas ma journée avant d'avoir fait de l'exercice. Je me fiche que le monde soit en train d'imploser et

de fondre, il peut attendre trente minutes de plus que j'aie fini de m'entraîner.

C'est à peu près tous les jours. Il y a quelques jours où j'ai dû faire une pause parce que je voyageais, ou que j'étais blessé ou malade, ou autre. Je peux compter sur les doigts d'une main le nombre de pauses que je prends chaque année. [4]

> Un mois de yoga régulier et je me sens rajeuni de 10 ans. Rester souple, c'est rester jeune.

La façon dont vous créez une habitude n'a pas d'importance. Faites quelque chose tous les jours. Ce que vous faites n'a presque pas d'importance. Les gens qui sont obsédés par le fait de savoir s'il faut faire de la musculation, du tennis, du Pilates, la méthode d'entraînement par intervalles à haute intensité, "Le corps heureux", ou autre. Ils sont à côté de la plaque. L'important, c'est de faire quelque chose tous les jours. Peu importe ce que c'est. La meilleure séance d'entraînement pour vous est celle que vous êtes assez enthousiaste pour faire tous les jours. [4]

> Rencontres à pied :
> - Le cerveau fonctionne mieux
> - Exercice et lumière du soleil
> - Plus court, moins de plaisanteries
> - Plus de dialogue, moins de monologue
> - Pas de diapositives
> - Terminez facilement en revenant à pied

Comme pour tout dans la vie, si vous êtes prêt à faire des sacrifices à court terme, vous en tirerez des bénéfices à long terme. Mon entraîneur physique (Jerzy Gregorek) est un homme vraiment sage

et brillant. Il dit toujours, "Des choix faciles, une vie difficile. Des choix difficiles, une vie facile."

En gros, si vous faites des choix difficiles en ce moment en matière d'alimentation, vous ne mangez pas toute la malbouffe que vous voulez, et vous faites le choix difficile de faire de l'exercice. Donc, votre vie à long terme sera facile. Vous ne serez pas malade. Vous ne serez pas en mauvaise santé. Il en va de même pour les valeurs. Il en va de même pour l'épargne en prévision des mauvais jours. Il en va de même pour la façon dont vous abordez vos relations. **Si vous faites les choix les plus faciles maintenant, votre vie globale sera beaucoup plus difficile. [**4]

MÉDITATION + FORCE MENTALE

> Une émotion est notre biologie évoluée qui prédit l'impact futur d'un événement actuel. Dans les milieux modernes, c'est généralement exagéré ou faux.

Pourquoi la méditation est-elle si puissante ?

Votre respiration est l'un des rares endroits où votre système nerveux autonome rencontre votre système nerveux volontaire. C'est involontaire, mais vous pouvez aussi le contrôler.

Je pense que beaucoup de pratiques de méditation mettent l'accent sur la respiration parce qu'elle est une passerelle vers le système nerveux autonome. Il existe de très nombreux cas dans la littérature médicale et spirituelle de personnes qui contrôlent leur corps à des niveaux qui devraient être autonomes.

Votre esprit est une chose si puissante. Qu'y a-t-il de si inhabituel à ce que votre cerveau antérieur envoie des signaux à votre cerveau

postérieur et que ce dernier achemine des ressources à votre corps tout entier ?

Vous pouvez le faire juste en respirant. Une respiration détendue indique à votre corps que vous êtes en sécurité. Ensuite, votre cerveau antérieur n'a pas besoin d'autant de ressources que d'habitude. L'énergie supplémentaire peut être envoyée à votre cerveau postérieur, qui peut réacheminer ces ressources vers le reste de votre corps.

Je ne dis pas que vous pouvez vaincre la maladie dont vous souffrez simplement parce que vous avez activé votre cerveau postérieur. Mais vous consacrez au système immunitaire la majeure partie de l'énergie normalement nécessaire pour se préoccuper de l'environnement extérieur.

Je vous recommande vivement d'écouter le podcast de Tim Ferriss avec Wim Hof. C'est un miracle ambulant. Le surnom de Wim est l'Homme de glace. Il détient le record du monde du plus long temps passé dans un bain de glace et de la natation en eau glacée. Il m'a beaucoup inspiré, non seulement parce qu'il est capable d'exploits physiques surhumains, mais aussi parce qu'il le fait tout en étant incroyablement gentil et heureux, ce qui n'est pas facile à accomplir.
Il préconise l'exposition au froid, car il pense que les gens sont trop séparés de leur environnement naturel. Nous sommes constamment habillés, nourris et au chaud. Notre corps a perdu le contact avec le froid. Le froid est important car il peut activer le système immunitaire.

Donc, il préconise de prendre de longs bains de glace. Étant originaire du sous-continent indien, je suis fortement opposé à l'idée des bains glacés. Mais Wim m'a incité à essayer les douches froides. Et je l'ai fait en utilisant la méthode de respiration de Wim Hof. Il s'agit d'hyperventiler pour faire entrer plus d'oxygène dans votre sang, ce qui augmente votre température centrale. Ensuite, vous pouvez vous mettre sous la douche.

Les premières douches froides étaient hilarantes parce que je m'y plongeais lentement, en grimaçant tout le long. J'ai commencé il y a quatre ou cinq mois. Maintenant, je mets la douche à fond et j'y vais directement. Je ne me donne pas le temps d'hésiter. Dès que j'entends la voix dans ma tête qui me dit combien il va faire froid, je sais que je dois entrer.

J'en ai tiré une leçon très importante : la plupart de nos souffrances proviennent de l'évitement. La plupart de la souffrance d'une douche froide vient du fait que l'on y entre sur la pointe des pieds. Une fois que vous y êtes, vous y êtes. Ce n'est pas de la souffrance. C'est juste du froid. Votre corps qui dit qu'il fait froid est différent de votre esprit qui dit qu'il fait froid. Reconnaissez que votre corps dit qu'il fait froid. Regarde-le. Traitez-le. Acceptez-le, mais ne le subissez pas mentalement. Prendre une douche froide pendant deux minutes ne va pas vous tuer.

Prendre une douche froide vous aide à réapprendre cette leçon chaque matin. Maintenant, les douches chaudes sont juste une chose de moins dont j'ai besoin dans la vie. [2]

La méditation est un jeûne intermittent pour l'esprit.

Trop de sucre conduit à un corps lourd, et trop de distractions à un esprit lourd.

Le temps passé seul, sans distraction, à s'examiner, à tenir un journal ou à méditer, permet de résoudre les problèmes non résolus et de passer de l'état d'obésité mentale à l'état de forme.

Avez-vous une pratique courante de la méditation ?

Je pense que la méditation est comme un régime alimentaire, où tout le monde est censé suivre un régime. Tout le monde dit qu'il le fait, mais personne ne le fait vraiment. J'ai constaté que les personnes qui méditent régulièrement sont plutôt rares. J'ai identifié et essayé au moins quatre formes différentes de méditation.

Celle qui fonctionne le mieux pour moi s'appelle "Choiceless Awareness", ou "Nonjudgmental Awareness". Pendant que vous vaquez à vos occupations quotidiennes (en espérant qu'il y ait un peu de nature) et que vous ne parlez à personne d'autre, vous vous exercez à apprendre à accepter le moment où vous vous trouvez sans porter de jugement. Vous ne pensez pas,
"Oh, il y a un sans-abri là-bas, je ferais mieux de traverser la rue" ou regarder quelqu'un qui court et dire "Il n'est pas en forme, et je suis en meilleure forme que lui".

Si je voyais un homme mal coiffé, je penserais d'abord "Haha, il a une mauvaise journée capillaire". Mais pourquoi est-ce que je me moque de lui pour me sentir mieux dans ma peau ? Et pourquoi est-ce que j'essaie de me sentir mieux avec mes propres cheveux ? Parce que je suis en train de perdre mes cheveux, et j'ai peur qu'ils partent. Je constate que 90 % des pensées que j'ai sont basées sur la peur. Les 10 % restants peuvent être basés sur le désir.

Vous ne prenez aucune décision. Tu ne juges rien. Vous acceptez tout, tout simplement. Si je fais cela pendant dix ou quinze minutes en me promenant, je me retrouve dans un état très paisible et reconnaissant. La conscience sans choix fonctionne bien pour moi. [6]

Vous pouvez également pratiquer la méditation transcendantale, qui consiste à utiliser des chants répétitifs pour créer un bruit blanc dans votre tête afin de noyer vos pensées. Ou vous pouvez simplement être très attentif et très alerte à vos pensées au moment où elles se produisent. En observant vos pensées, vous réalisez combien d'entre elles sont basées sur la peur. Dès que vous

reconnaissez une peur, sans même essayer, elle disparaît. Après un certain temps, votre esprit se calme.

Quand votre esprit se calme, vous arrêtez de prendre tout ce qui vous entoure pour acquis. Vous commencez à remarquer les détails. Vous pensez : "Wow, je vis dans un endroit tellement beau. C'est génial d'avoir des vêtements, et je peux aller chez Starbucks et prendre un café à tout moment. Regardez ces gens - chacun a une vie parfaitement valide et complète qui se déroule dans sa propre tête."

Il nous sort de l'histoire que nous nous racontons constamment. Si vous arrêtez de vous parler à vous-même ne serait-ce que dix minutes, si vous arrêtez d'être obsédé par votre propre histoire, vous vous rendrez compte que nous sommes vraiment très loin dans la hiérarchie des besoins de Maslow, et que la vie est plutôt agréable. [6]

> Un truc pour la vie : Lorsque vous êtes au lit, méditez. Soit vous aurez une méditation profonde, soit vous vous endormirez. Victoire dans les deux cas.

Une autre méthode que j'ai apprise consiste à s'asseoir et à fermer les yeux pendant au moins une heure par jour. Vous vous abandonnez à tout ce qui arrive, sans faire le moindre effort. Vous ne faites aucun effort pour quelque chose, et vous ne faites aucun effort contre quoi que ce soit. S'il y a des pensées qui traversent votre esprit, vous laissez les pensées courir.

Pendant toute votre vie, des choses vous sont arrivées. Certaines sont bonnes, d'autres mauvaises, la plupart ont été traitées et dissoutes, mais certaines sont restées en vous. Au fil du temps, de

plus en plus de choses sont restées en vous, et elles sont presque devenues comme ces bernacles collés à vous.

Vous avez perdu votre sens de l'émerveillement, de la présence et du bonheur de l'enfance. Vous avez perdu votre bonheur intérieur parce que vous avez construit cette personnalité faite de douleurs, d'erreurs, de peurs et de désirs non résolus qui s'est accrochée à vous comme un tas de bernacles.

Comment vous débarrasser de ces bernacles ? Ce qui se passe dans la méditation, c'est que vous êtes assis là et que vous ne résistez pas à votre esprit. Ces choses vont commencer à surgir. C'est comme une boîte de réception géante de courriels sans réponse, qui remonte à votre enfance. Elles vont sortir une par une, et vous serez obligé de les gérer.

Vous serez obligé de les résoudre. Les résoudre ne demande pas de travail : il suffit de les observer. Maintenant, vous êtes un adulte avec un certain recul, du temps et de l'espace par rapport aux événements précédents, et vous pouvez simplement les résoudre. Vous pouvez être beaucoup plus objectif dans votre façon de les voir.

Avec le temps, vous résoudrez un grand nombre de ces choses profondes et non résolues que vous avez dans votre esprit. Une fois qu'elles seront résolues, il arrivera un jour où vous vous assiérez pour méditer, et vous atteindrez un "zéro" mental. Lorsque vous ouvrez votre "courriel" mental et qu'il n'y en a aucun, c'est un sentiment assez étonnant.

C'est un état de joie, de félicité et de paix. Une fois que vous l'avez, vous ne voulez plus vous en séparer. Si vous pouvez bénéficier gratuitement d'une heure de béatitude chaque matin en vous asseyant et en fermant les yeux, cela vaut son pesant d'or. Cela va changer votre vie.

Je recommande de méditer une heure chaque matin, parce que si c'est moins, on n'a pas assez de temps pour s'y plonger. Si vous voulez vraiment essayer la méditation, je vous recommande d'essayer pendant soixante jours de méditer une heure par jour, le matin à la première heure. Après environ soixante jours, vous serez fatigué d'écouter votre propre esprit. Vous aurez résolu beaucoup de problèmes, ou vous les aurez suffisamment entendus pour voir au-delà de ces peurs et de ces problèmes.

La méditation n'est pas difficile. Tout ce que tu dois faire, c'est t'asseoir et ne rien faire. Asseyez-vous simplement. Fermez les yeux et dites : "Je vais m'accorder une pause d'une heure. C'est mon heure de repos. C'est l'heure où je ne vais rien faire.

"Si les pensées viennent, les pensées viennent. Je ne vais pas les combattre. Je ne vais pas les embrasser. Je ne vais pas y penser plus fort. Je ne vais pas les rejeter. Je vais juste m'asseoir ici pendant une heure, les yeux fermés, et je ne vais rien faire." C'est si difficile que ça ? Pourquoi ne pouvez-vous pas ne rien faire pendant une heure ? Qu'y a-t-il de si difficile à s'accorder une pause d'une heure ? [74]

Y a-t-il un moment où vous avez réalisé que vous pouviez contrôler la façon dont vous interprétez les choses ? Je pense qu'un des problèmes des gens est de ne pas reconnaître qu'ils peuvent contrôler la façon dont ils interprètent et répondent à une situation.

Je pense que tout le monde sait que c'est possible. Il y a une grande conférence d'Osho, intitulée "L'attrait pour les drogues est spirituel". Il y explique pourquoi les gens se droguent (de l'alcool aux psychédéliques en passant par le cannabis). Ils le font pour contrôler leur état mental. Ils le font pour contrôler leurs réactions. Certaines personnes boivent parce que cela les aide à ne pas s'inquiéter, d'autres sont des fumeurs d'herbe parce qu'elles peuvent s'isoler, ou encore elles prennent des psychédéliques pour se sentir

très présentes ou connectées à la nature. L'attraction des drogues est spirituelle.

Toute la société fait cela dans une certaine mesure. Les personnes qui recherchent des sensations fortes dans les sports d'action, des états de fluidité ou des orgasmes - tous ces états que les gens recherchent sont des personnes qui essaient de sortir de leur propre tête. Ils essaient de s'éloigner de la voix dans leur tête - le sens surdéveloppé du moi.

À tout le moins, je ne veux pas que mon sentiment de soi continue à se développer et à se renforcer en vieillissant. Je veux qu'il soit plus faible et plus atténué pour pouvoir être plus présent dans la réalité quotidienne, accepter la nature et le monde pour ce qu'ils sont, et les apprécier comme le ferait un enfant. [4]

La première chose à réaliser est que vous pouvez observer votre état mental.
La méditation ne signifie pas que vous allez soudainement acquérir le super pouvoir de contrôler votre état interne. L'avantage de la méditation est de reconnaître à quel point votre esprit est hors de contrôle. Il est comme un singe qui jette des excréments, court partout dans la pièce, fait des bêtises, crie et casse des choses. Il est complètement incontrôlable. C'est un fou incontrôlable.

Il faut voir cette créature folle en action avant de ressentir un certain dégoût à son égard et de commencer à s'en séparer. Dans cette séparation se trouve la libération. Vous réalisez : "Oh, je ne veux pas être cette personne. Pourquoi suis-je si incontrôlable ?" La prise de conscience seule vous apaise. [4]

La méditation de l'intuition vous permet de faire fonctionner votre cerveau en mode débogage jusqu'à ce que vous réalisiez que vous n'êtes qu'un sous-programme dans un programme plus vaste.

J'essaie de garder un œil sur mon monologue interne. Cela ne fonctionne pas toujours. Dans le sens de la programmation informatique, j'essaie de faire fonctionner mon cerveau en "mode débogage" autant que possible. Lorsque je parle à quelqu'un, ou lorsque je suis engagé dans une activité de groupe, c'est presque impossible car le cerveau a trop de choses à gérer. Si je suis seul, comme ce matin, je me brosse les dents et je commence à penser à un podcast. Je me suis mise à imaginer Shane en train de me poser un tas de questions auxquelles je répondais de façon fantaisiste. Puis, je me suis surprise. J'ai mis mon cerveau en mode débogage et j'ai regardé chaque petite instruction passer.

J'ai dit, "Pourquoi je fais des plans fantaisistes ? Pourquoi je ne peux pas juste rester là et me brosser les dents ?" C'est la conscience que mon cerveau
s'enfuyait dans le futur et planifiait un scénario fantastique par égoïsme. Je me disais : "Est-ce que ça m'importe vraiment si je me mets dans l'embarras ? Qui s'en soucie ? Je vais mourir de toute façon. Tout ça sera réduit à néant, et je ne me souviendrai de rien, alors ça ne sert à rien."

Puis, je me suis arrêté, et j'ai recommencé à me brosser les dents. Je remarquais la qualité de la brosse à dents et la sensation qu'elle procurait. Puis, l'instant d'après, j'étais en train de penser à autre chose. Je dois regarder à nouveau mon cerveau et me dire : "Ai-je vraiment besoin de résoudre ce problème maintenant ?"

Quatre-vingt-quinze pour cent de ce que mon cerveau essaie de faire, je n'ai pas besoin de le faire à ce moment précis. Si le cerveau est comme un muscle, je ferai mieux de le reposer, d'être en paix. Lorsqu'un problème particulier se présente, je m'y plonge.

En ce moment même, alors que nous parlons, je préfère me consacrer à être complètement perdue dans la conversation et à me concentrer à 100 % sur ce sujet plutôt que de penser à "Oh, quand

je me suis brossé les dents, est-ce que je l'ai fait de la bonne manière ?".

La capacité à se concentrer de manière singulière est liée à la capacité de se perdre et d'être présent, heureux et (ironiquement) plus efficace. [4]

C'est presque comme si vous sortiez d'un certain cadre et que vous regardiez les choses d'un point de vue différent, même si vous êtes dans votre propre esprit.

Les bouddhistes parlent de la conscience contre l'ego. Ils parlent en fait de la façon dont vous pouvez considérer votre cerveau, votre conscience, comme un mécanisme à plusieurs niveaux. Il y a un noyau de base, un système d'exploitation au niveau du noyau qui fonctionne. Ensuite, il y a des applications qui tournent au-dessus. (J'aime penser que c'est du langage informatique et geek).

Je reviens en fait à mon niveau de conscience de l'OS, qui est toujours calme, toujours paisible, et généralement heureux et satisfait. J'essaie de rester en mode conscience et de ne pas activer l'esprit de singe, qui est toujours inquiet, effrayé et anxieux. Il a une utilité incroyable, mais j'essaie de ne pas activer l'esprit de singe avant d'en avoir besoin. Quand j'en ai besoin, je veux juste me concentrer sur cela. Si je le fais fonctionner 24 heures sur 24, je gaspille de l'énergie et l'esprit de singe devient moi. Je suis plus que mon esprit de singe.

Autre chose : la spiritualité, la religion, le bouddhisme ou tout ce que vous suivez vous apprendra au fil du temps que vous êtes plus que votre esprit. Vous êtes plus que vos habitudes. Vous êtes plus que vos préférences. Vous êtes un niveau de conscience. Vous êtes un corps. Les humains modernes, nous ne vivons pas assez dans nos corps. Nous ne vivons pas assez dans notre conscience. Nous vivons trop dans ce monologue interne dans nos têtes. Tout cela est

juste programmé en vous par la société et par l'environnement quand vous étiez plus jeune.

Vous êtes en fait un tas d'ADN qui a réagi aux effets de l'environnement quand vous étiez plus jeune. Vous avez enregistré les bonnes et les mauvaises expériences, et vous les utilisez pour préjuger de tout ce qui est jeté contre vous. Puis vous utilisez ces expériences, en essayant constamment de prédire et de changer le futur.

En vieillissant, la somme des préférences que vous avez accumulées est très, très grande. Ces réactions habituelles finissent par devenir des trains de marchandises incontrôlables qui contrôlent votre humeur. Nous devrions contrôler nos propres humeurs. Pourquoi n'étudions-nous pas comment contrôler nos humeurs ? Ce serait une chose magistrale si vous pouviez dire : "En ce moment, je voudrais être dans un état de curiosité", et ensuite vous pouvez vraiment vous mettre dans un état de curiosité. Ou dites, "Je veux être dans un état de deuil. Je suis en deuil d'un être cher, et je veux avoir du chagrin pour lui. Je veux vraiment le ressentir. Je ne veux pas être distrait par un problème de programmation informatique à rendre demain." L'esprit lui-même est un muscle - il peut être entraîné et conditionné. La société l'a conditionné de façon désordonnée pour qu'il échappe à notre contrôle. Si vous regardez votre esprit avec conscience et intention (un travail de tous les instants, 24 heures sur 24) je pense que
vous pouvez déballer votre propre esprit, vos émotions, vos pensées et vos réactions. Ensuite vous pouvez commencer à reconfigurer. Vous pouvez commencer à réécrire ce programme en fonction de ce que vous voulez. [4]

Méditer, c'est se couper de la société et s'écouter soi-même.

Elle ne "fonctionne" que lorsqu'elle est faite pour elle-même.

La randonnée est une méditation à pied.

La rédaction d'un journal est une méditation écrite.

La prière est une méditation de gratitude.

La douche est une méditation accidentelle.

S'asseoir tranquillement est une méditation directe.

CHOISIR DE SE CONSTRUIRE SOI-MÊME

Le plus grand super pouvoir est la capacité de se changer soi-même.

Quelle est la plus grosse erreur que vous ayez faite dans votre vie et comment vous en êtes-vous sorti ?

J'ai commis une série d'erreurs que je résumerais de la même manière. Ces erreurs n'étaient évidentes qu'a posteriori, grâce à un exercice qui consiste à se demander : quand vous aurez trente ans, quels conseils donneriez-vous à votre moi de vingt ans ? Et quand vous aurez quarante ans, quels conseils donneriez-vous à votre moi de trente ans ? (Si vous êtes plus jeune, vous pouvez peut-être le faire tous les cinq ans.) Asseyez-vous et dites : "Bon, 2007, que faisais-je ? Comment je me sentais ? 2008, que faisais-je ? Comment je me sentais ? 2009, que faisais-je ? Comment je me sentais ?"

La vie va se dérouler de la façon dont elle va se dérouler. Il y aura du bon et du mauvais. La plupart d'entre elles dépendent en fait de votre interprétation. Vous naissez, vous vivez une série d'expériences sensorielles, puis vous mourez. La façon dont vous choisissez d'interpréter ces expériences ne dépend que de vous, et différentes personnes les interprètent de différentes façons.

En réalité, j'aurais aimé faire les mêmes choses, mais avec moins d'émotion et moins de colère. L'exemple le plus célèbre serait le suivant : quand j'étais plus jeune, j'ai créé une entreprise. Cette société a bien marché, mais pas moi, alors j'ai poursuivi en justice certaines des personnes impliquées. Au final, tout s'est bien passé pour moi, mais il y avait beaucoup d'angoisse et de colère.

Aujourd'hui, je n'aurais pas eu cette angoisse et cette colère. J'aurais simplement marché vers les gens et dit : "Écoutez, voilà ce qui s'est passé. Voilà ce que je vais faire. Voilà comment je vais le faire. Voilà ce qui est juste. Voilà ce qui ne l'est pas."

J'aurais réalisé que la colère et les émotions sont une conséquence énorme et complètement inutile. Maintenant, j'essaie d'en tirer des leçons et de faire les mêmes choses que je pense être les bonnes, mais sans colère et avec un point de vue à très long terme. Si vous adoptez un point de vue à très long terme et que vous enlevez l'émotion, je ne considérerai plus ces choses comme des erreurs. [4]

Encore une fois, les habitudes sont tout - tout ce que nous sommes. Nous sommes formés aux habitudes dès notre enfance, y compris l'apprentissage de la propreté, quand pleurer et quand ne pas pleurer, comment sourire et quand ne pas sourire. Ces choses deviennent des habitudes - des comportements que nous apprenons et intégrons en nous-mêmes.

Lorsque nous sommes plus âgés, nous sommes une collection de milliers d'habitudes qui fonctionnent constamment de manière subconsciente. Nous avons un peu de puissance cérébrale

supplémentaire dans notre néocortex pour résoudre de nouveaux problèmes. Vous devenez vos habitudes.

J'en ai pris conscience lorsque mon entraîneur m'a donné une routine à faire tous les jours. Je ne m'étais jamais entraîné tous les jours auparavant. C'est un entraînement léger. Ce n'est pas dur pour votre corps, mais j'ai fait cet entraînement tous les jours. J'ai réalisé l'incroyable, l'étonnante transformation qu'il avait sur moi, tant physiquement que mentalement.

Pour avoir la paix de l'esprit, il faut d'abord avoir la paix du corps.

Cela m'a appris le pouvoir des habitudes. J'ai commencé à réaliser que tout est une question d'habitudes. À tout moment, j'essaie soit de prendre une bonne habitude, soit de me débarrasser d'une mauvaise habitude. Cela prend du temps.

Si quelqu'un dit : "Je veux être en forme, je veux être en bonne santé. En ce moment, je ne suis pas en forme et je suis gros." Eh bien, rien de durable ne va fonctionner pour vous en trois mois. Il s'agira d'un voyage d'au moins dix ans. Tous les six mois (en fonction de la vitesse à laquelle

vous pouvez le faire), vous allez perdre vos mauvaises habitudes et prendre de bonnes habitudes. [6]

L'une des choses dont parle Krishnamurti est d'être dans un état interne de révolution. Vous devez toujours être intérieurement prêt pour un changement complet. Chaque fois que nous disons que nous allons *essayer de* faire quelque chose ou *de* prendre une habitude, nous nous dégonflons.

On se dit juste : "Je vais gagner du temps." En réalité, lorsque nos émotions nous poussent à faire quelque chose, nous le faisons. Si

vous voulez aller aborder une jolie fille, si vous voulez prendre un verre, si vous désirez vraiment quelque chose,
tu vas juste le faire.

Quand vous dites "Je *vais* faire ceci" ou "Je *vais être* cela", vous repoussez vraiment les choses. Vous vous donnez une porte de sortie. Au moins, si vous êtes conscient de vous-même, vous pouvez vous dire : "Je dis que je veux faire ceci, mais je ne le fais pas vraiment, car si je voulais vraiment le faire, je le ferais."

Engagez-vous à l'extérieur auprès d'un nombre suffisant de personnes. Par exemple, si vous voulez arrêter de fumer, il vous suffit d'aller voir toutes vos connaissances et de leur dire : "J'ai arrêté de fumer. Je l'ai fait. Je vous donne ma parole."

C'est tout ce que vous avez à faire. Allez-y, d'accord ? Mais la plupart d'entre nous disent qu'ils ne sont pas tout à fait prêts. Nous savons que nous ne voulons pas nous engager à l'extérieur. Il est important d'être honnête avec soi-même et de se dire : "Bon, je ne suis pas prêt à arrêter de fumer. J'aime trop ça, ça va être trop difficile pour moi d'arrêter".

Dites plutôt : "Je vais me fixer un objectif plus raisonnable ; je vais réduire ma consommation à la quantité suivante. Je peux m'y engager à l'extérieur. Je vais y travailler pendant trois ou six mois. Quand j'y arriverai, je passerai à l'étape suivante, au lieu de m'en vouloir."

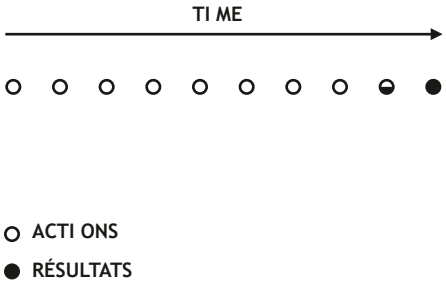
Quand on veut vraiment changer, on change, tout simplement. Mais la plupart d'entre nous ne veulent pas vraiment changer - nous ne voulons pas encore subir la douleur. Il faut au moins la reconnaître, en être conscient, et se donner un petit changement que l'on peut réellement réaliser. [6]

> Impatience avec les actions, patience avec les résultats.

Tout ce que vous avez à faire, faites-le. Pourquoi attendre ? Vous ne rajeunissez pas. Votre vie vous échappe. Vous ne voulez pas la passer à faire la queue. Vous ne voulez pas la passer à faire des allers-retours. Vous ne voulez pas la passer à faire des choses dont vous savez qu'elles ne font pas partie de votre mission.

Quand vous les faites, vous voulez les faire aussi vite que possible tout en les faisant bien avec toute votre attention. Mais ensuite, il faut être patient avec les résultats parce que vous avez affaire à des systèmes complexes et à de nombreuses personnes.

Il faut beaucoup de temps pour que les marchés adoptent les produits. Il faut du temps pour que les gens se sentent à l'aise pour travailler les uns avec les autres. Il faut du temps pour que d'excellents produits émergent alors que vous polissez, polissez et polissez encore. Impatience avec les actions, patience avec les résultats. Comme l'a dit Nivi, l'inspiration est périssable. Lorsque vous avez de l'inspiration, agissez sur-le-champ. [78]



CHOISIR DE S'ÉPANOUIR

Je ne crois pas aux objectifs spécifiques. Scott Adams a dit,

"Mettez en place des systèmes, pas des objectifs." Utilisez votre jugement pour déterminer dans quels types d'environnements vous pouvez vous épanouir, puis créez un environnement autour de vous pour que vous ayez statistiquement des chances de réussir.

> L'environnement actuel programme le cerveau, mais le cerveau intelligent peut choisir son environnement futur.

Je ne vais pas être la personne qui a le plus de succès sur la planète, et je ne veux pas l'être. Je veux juste être la version la plus réussie de moi-même tout en travaillant le moins possible. Je veux vivre de telle sorte que si ma vie se déroule 1 000 fois, Naval réussisse 999 fois. Il n'est pas milliardaire, mais il s'en sort plutôt bien à chaque fois. Il n'a peut-être pas réussi sa vie dans tous les domaines, mais il a mis en place des systèmes qui lui ont permis d'échouer dans très peu d'endroits. [4] Rappelez-vous que j'ai commencé comme un enfant pauvre en Inde, d'accord ? Si je peux m'en sortir, tout le monde le peut, dans ce sens. Évidemment, j'avais tous mes membres, mes facultés mentales, et j'ai fait des études. Il y a des conditions préalables qu'on ne peut pas dépasser. Mais si vous lisez ce livre,
vous avez probablement les moyens nécessaires à votre disposition, à savoir
est un corps et un esprit qui fonctionnent. [78]

> S'il y a quelque chose que vous voulez faire plus tard, faites-le maintenant. Il n'y a pas de "plus tard".

Comment vous informez-vous personnellement sur de nouveaux sujets ?

La plupart du temps, je m'en tiens aux bases. Même quand j'apprends la physique ou les sciences, je m'en tiens aux bases. Je lis des concepts pour le plaisir. Je suis plus susceptible de faire quelque chose qui contient de l'arithmétique que du calcul. Je ne serai pas un grand physicien à ce stade. Peut-être dans la prochaine vie ou mon enfant le fera, mais c'est trop tard pour moi. Je dois m'en tenir à ce que j'aime.

La science est, pour moi, l'étude de la vérité. C'est la seule vraie discipline car elle fait des prédictions falsifiables. Elle change réellement le monde. La science appliquée devient la technologie, et la technologie est ce qui nous sépare des animaux et nous permet d'avoir des choses comme les téléphones portables, les maisons, les voitures, le chauffage et l'électricité.

Pour moi, la science est l'étude de la vérité et les mathématiques sont le langage de la science et de la nature.

Je ne suis pas religieux, mais je suis spirituel. Pour moi, c'est la chose la plus dévotionnelle que je puisse faire, étudier les lois de l'Univers.
De la même manière que quelqu'un peut éprouver un sentiment d'émerveillement en se rendant à la Mecque ou à Médine et en se prosternant devant le prophète, j'éprouve le même sentiment d'émerveillement et de dévalorisation lorsque j'étudie la science. Pour moi, c'est inégalable et je préfère rester à l'essentiel. C'est la beauté de la lecture. [4]

Êtes-vous d'accord avec l'idée que "si vous lisez ce que tout le monde lit, vous allez penser ce que tout le monde pense" ?

Je pense que presque tout ce que les gens lisent de nos jours est conçu pour l'approbation sociale. [4]

Je connais des gens qui ont lu cent livres régurgités sur l'évolution et qui n'ont jamais lu Darwin. Pensez au nombre de

macroéconomistes qui existent. Je pense que la plupart d'entre eux ont lu des tonnes de traités d'économie mais n'ont jamais lu Adam Smith.

A un certain niveau, vous le faites pour l'approbation sociale. Vous le faites pour vous intégrer aux autres singes. Vous vous intégrez pour vous entendre avec le troupeau. Ce n'est pas ce qui rapporte dans la vie. Les bénéfices dans la vie sont d'être hors du troupeau.

L'approbation sociale est à l'intérieur du troupeau. Si vous voulez l'approbation sociale, allez lire ce que le troupeau lit. Il faut un certain niveau d'anticonformisme pour dire, "Non. Je vais juste faire mon propre truc. Quel que soit le résultat social, j'apprendrai tout ce qui me semble intéressant."

Pensez-vous qu'il y a une certaine aversion pour la perte ? Parce qu'une fois que vous divergez, vous ne savez pas si vous divergez vers un résultat positif ou négatif ?

Absolument. Je pense que c'est la raison pour laquelle les personnes les plus intelligentes et les plus brillantes que je connaisse ont commencé par être des perdants. Si vous vous considérez comme un perdant, comme quelqu'un qui a été rejeté par la société et qui n'a aucun rôle à jouer dans la société normale, alors vous ferez ce que vous voulez et vous aurez beaucoup plus de chances de trouver une voie gagnante. Il est utile de commencer par dire : "Je ne serai jamais populaire. Je ne serai jamais accepté. Je suis déjà un perdant. Je ne vais pas devenir
ce que tous les autres enfants ont. Je dois juste être heureux d'être moi."

Pour vous améliorer sans autodiscipline, mettez à jour l'image que vous avez de vous-même.

Tout le monde est motivé pour quelque chose. Cela dépend juste de la chose. Même les personnes que l'on dit démotivées sont soudainement très motivées lorsqu'elles jouent à des jeux vidéo. Je pense que la motivation est relative, donc vous devez juste trouver ce qui vous intéresse. [1]

> Moudre et transpirer, travailler dur et saigner, faire face à l'abîme. Tout cela fait partie de la réussite d'un jour.

Si vous deviez transmettre un ou deux principes à vos enfants, quels seraient-ils ?

Numéro un : lire. Lisez tout ce que vous pouvez. Et pas seulement les trucs que la société vous dit être bons ou même les livres que je vous dis de lire. Lisez simplement pour le plaisir de lire. Développez un amour pour ça. Même si vous devez lire des romans d'amour, des livres de poche ou des bandes dessinées. Il n'y a pas de cochonneries. Lisez tout. Vous finirez par vous guider vers les choses que vous devriez et voulez lire.

Les compétences en mathématiques et en persuasion sont liées à la lecture. Ces deux compétences vous aident à vous orienter dans le monde réel.

La capacité de persuasion est importante car si vous pouvez influencer vos semblables, vous pouvez obtenir beaucoup de résultats. Je pense que la persuasion est une compétence réelle. Vous pouvez donc l'apprendre, et ce n'est pas si difficile.

Les mathématiques aident à réaliser toutes les choses complexes et difficiles de la vie. Si vous voulez gagner de l'argent, si vous voulez faire de la science, si vous voulez comprendre la théorie des jeux, la politique, l'économie, les investissements ou les ordinateurs, les

mathématiques sont au cœur de toutes ces choses. C'est un langage fondamental de la nature.

La nature parle en mathématiques. Les mathématiques sont l'ingénierie inverse du langage de la nature, et nous n'avons fait qu'effleurer la surface. La bonne nouvelle est que vous n'avez pas besoin de connaître beaucoup de mathématiques. Il suffit de connaître les statistiques de base, l'arithmétique, etc. Vous devez connaître les statistiques et les probabilités à l'envers et à l'extérieur. [8]

CHOISIR DE SE LIBÉRER

> Le plus dur n'est pas de faire ce que l'on veut, c'est de savoir ce que l'on veut.

Sachez qu'il n'y a pas d'"adultes". Tout le monde s'invente au fur et à mesure. Tu dois trouver ton propre chemin, en choisissant, sélectionnant et rejetant comme bon te semble. Découvre-le toi-même, et fais-le. 71] **Comment vos valeurs ont-elles changé ?**

Quand j'étais plus jeune, j'appréciais vraiment, vraiment la liberté. La liberté était l'une de mes valeurs fondamentales. Ironiquement, elle l'est toujours. C'est probablement l'une de mes trois premières valeurs, mais la définition de la liberté est maintenant différente.

Mon ancienne définition était "la liberté de". La liberté de faire tout ce que je veux. La liberté de faire ce dont j'ai envie, quand j'en ai envie. Maintenant, la liberté que je recherche est une liberté intérieure. C'est la "liberté de". La liberté de ne pas réagir. La liberté de ne pas être en colère. La liberté d'être triste. La liberté d'être forcé à faire des choses. Je cherche la "liberté de", intérieurement et extérieurement, alors qu'avant je cherchais la "liberté de". [4]

> Un conseil à mon jeune moi : "Sois exactement qui tu es."
>
> Se retenir signifie rester dans de mauvaises relations et de mauvais emplois pendant des années au lieu de quelques minutes.

L'ABSENCE D'ATTENTES

Je ne mesure pas du tout mon efficacité. Je ne crois pas à l'auto-mesure. J'ai l'impression que c'est une forme d'autodiscipline, d'autopunition et de conflit avec soi-même. [1]

Si vous blessez d'autres personnes parce qu'elles ont des attentes à votre égard, c'est leur problème. S'ils ont un accord avec vous, c'est votre problème. Mais s'ils ont des attentes à votre égard, c'est entièrement leur problème. Cela n'a rien à voir avec vous. Ils vont avoir beaucoup d'attentes dans la vie. Le plus tôt vous pourrez écraser leurs attentes, le mieux ce sera. [1]

> Le courage, ce n'est pas de charger dans un nid de mitrailleuses. Le courage, c'est de ne pas se soucier de ce que les autres pensent.

Tous ceux qui me connaissent depuis longtemps savent que ma caractéristique principale est une combinaison d'impatience et de volonté. Je n'aime pas attendre. Je déteste perdre du temps. Je suis très connue pour mon impolitesse lors de fêtes, d'événements, de dîners, où dès que je me rends compte que c'est une perte de temps, je pars immédiatement.

Accordez de l'importance à votre temps. C'est tout ce que vous avez. C'est plus important que votre argent. C'est plus important

que tes amis. C'est plus important que tout. Votre temps est tout ce que vous avez. Ne gaspillez pas votre temps.

Cela ne veut pas dire que vous ne pouvez pas vous détendre. Tant que vous faites ce que vous voulez, ce n'est pas une perte de temps. Mais si vous ne passez pas votre temps à faire ce que vous voulez, et que vous ne gagnez pas, et que vous n'apprenez pas, que diable faites-vous ?

Ne passez pas votre temps à rendre les autres heureux. Le bonheur des autres est leur problème. Ce n'est pas votre problème. Si vous êtes heureux, cela rend les autres heureux. Si vous êtes heureux, les autres vous demanderont comment vous l'êtes devenu et ils pourront en tirer des leçons, mais vous n'êtes pas responsable de rendre les autres heureux. [10]

LA LIBÉRATION DE LA COLÈRE

Qu'est-ce que la colère ? La colère est un moyen de signaler aussi fortement que possible à l'autre partie que vous êtes capable de violence. La colère est un précurseur de la violence.

Observez quand vous êtes en colère - la colère est une perte de contrôle de la situation. La colère est un contrat que vous passez avec vous-même pour être dans la tourmente physique, mentale et émotionnelle jusqu'à ce que la réalité change. [1]

> La colère est sa propre punition. Une personne en colère qui essaie de vous pousser la tête sous l'eau se noie en même temps.

LIBERTÉ D'EMPLOI

Les personnes qui vivent bien en dessous de leurs moyens jouissent d'une liberté que les personnes occupées à améliorer leur style de vie ne peuvent imaginer. [11]

Une fois que vous aurez vraiment contrôlé votre propre destin, pour le meilleur ou pour le pire, vous ne laisserez jamais quelqu'un d'autre vous dire quoi faire. [11]

> Un goût de liberté peut vous rendre inemployable.

L'ABSENCE DE PENSÉES INCONTRÔLÉES

Une habitude importante sur laquelle je travaille est d'essayer d'éteindre mon "esprit de singe". Quand nous sommes enfants, nous sommes des ardoises vierges. Nous vivons beaucoup dans l'instant. Nous réagissons essentiellement à notre environnement par le biais de nos instincts. Nous vivons dans ce que j'appellerais le "monde réel". La puberté est le début du désir - la première fois que vous voulez vraiment, vraiment quelque chose et que vous commencez à planifier à long terme. On commence à penser beaucoup, à se construire une identité et un ego pour obtenir ce que l'on veut.

Si vous marchez dans la rue et qu'il y a un millier de personnes dans la rue, toutes ces personnes se parlent à elles-mêmes dans leur tête à tout moment. Ils sont constamment en train de juger tout ce qu'ils voient. Ils se repassent des films de choses qui leur sont arrivées hier. Ils vivent dans des mondes imaginaires de ce qui va se passer demain. Ils sont juste tirés de la réalité de base. Cela peut être une bonne chose lorsque vous faites des plans à long terme. Cela peut être bon quand vous résolvez des problèmes. C'est bon pour nous en tant que machines à survivre et à se reproduire.

Je pense que c'est en fait très mauvais pour votre bonheur. Pour moi, l'esprit doit être un serviteur et un outil, pas un maître. Mon esprit de singe ne devrait pas me contrôler et me diriger 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Je veux me défaire de l'habitude de la pensée incontrôlée, ce qui est difficile. [4]

> Un esprit occupé accélère le passage du temps subjectif.

La conscience de soi et la découverte de soi n'ont pas de fin. C'est un processus qui dure toute la vie et dans lequel on espère s'améliorer de plus en plus. Il n'y a pas de réponse unique et personne ne pourra résoudre complètement le problème, à moins que vous ne soyez l'un de ces personnages éclairés. Peut-être que certains d'entre nous y parviendront, mais il est peu probable que j'y parvienne, compte tenu de mon implication dans la course au profit. Dans le meilleur des cas, je suis un rat qui peut lever les yeux vers les nuages de temps en temps.

Je pense que la plupart d'entre nous n'iront pas plus loin que le fait d'être conscient d'être un rat dans une course. [8]

La lutte moderne :

Des individus isolés faisant preuve d'une volonté inhumaine, jeûnant, méditant et faisant de l'exercice...

Contre des armées de scientifiques et de statisticiens qui transforment la nourriture, les écrans et les médicaments en abondance en malbouffe, en nouvelles à la mode, en pornographie infinie, en jeux sans fin et en drogues addictives.

PHILOSOPHIE

Les vraies vérités sont des hérésies. Elles ne peuvent pas être dites. Seulement découvertes, chuchotées, et peut-être lues.

LE SENS DE LA VIE

Une grande question vraiment sans limite : quel est le sens et le but de la vie ?

C'est une grande question. Parce que c'est une grande question, je vais vous donner trois réponses.

Réponse 1 : C'est personnel. Vous devez trouver votre propre sens. Tout morceau de sagesse que quelqu'un d'autre vous donne, que ce soit Bouddha ou moi, vous paraîtra absurde. Fondamentalement, vous devez la trouver par vous-même, donc la partie importante n'est pas la réponse, c'est la question. Vous devez simplement vous asseoir là et creuser avec la question. Cela peut vous prendre des années ou des décennies. Lorsque vous trouverez une réponse qui vous satisfait, elle sera fondamentale dans votre vie.

Réponse 2 : la vie n'a pas de sens. Il n'y a pas de but à la vie. Osho a dit : "C'est comme écrire sur l'eau ou construire des maisons en sable." La réalité est que vous êtes mort depuis l'histoire de l'Univers, 10 milliards d'années ou plus. Vous serez mort pour les 70 milliards d'années à venir, jusqu'à la mort thermique de l'Univers.

Tout ce que vous faites s'estompera. Il disparaîtra, tout comme la race humaine disparaîtra et la planète disparaîtra. Même le groupe qui colonisera Mars disparaîtra. Personne ne se souviendra de vous passé un certain nombre de générations, que ce soit
vous êtes un artiste, un poète, un conquérant, un pauvre, ou n'importe qui d'autre. Il n'y a pas de sens.

Vous devez créer votre propre sens, ce qui revient au même. Vous devez décider :

"C'est une pièce de théâtre que je ne fais que regarder ?"

"Est-ce que je fais une danse d'épanouissement personnel ?"

"Y a-t-il une chose spécifique que je désire juste pour le plaisir ?"

Ce sont toutes des significations que vous inventez.

Il n'y a pas de sens fondamental, intrinsèque et utile à l'Univers. Si c'était le cas, alors vous poseriez la question suivante. Vous diriez, "Pourquoi est-ce le sens ?" Ce serait, comme l'a dit le physicien Richard Feynman, ce serait "des tortues tout le long du chemin". Les "pourquoi" continueraient à s'accumuler. Il n'y a aucune réponse que vous pourriez donner qui n'aurait pas un autre "pourquoi".

Je n'achète pas les réponses sur la vie éternelle après la mort parce qu'il est insensé pour moi, sans aucune preuve, de croire que parce que vous vivez soixante-dix ans ici sur cette planète, vous allez passer l'éternité, ce qui est très long, dans une vie après la mort. Quel genre de Dieu stupide vous juge pour l'éternité en se basant sur une petite période de temps ici ? Je pense qu'après cette vie, c'est un peu comme avant...
tu es né. Tu te souviens de ça ? Ça va être exactement comme ça.

Avant votre naissance, vous ne vous souciiez de rien ni de personne, y compris de vos proches, y compris de vous-même, y compris des humains, y compris si nous allons sur Mars ou si nous restons sur la planète Terre, s'il y a une IA ou non. Après la mort,
tu t'en fous aussi.

Réponse 3 : La dernière réponse que je vais te donner est un peu plus compliquée. À partir de ce que j'ai lu en science (des amis à moi ont écrit des livres à ce sujet), j'ai rassemblé quelques théories. Il y a peut-être un sens à la vie, mais ce n'est pas un but très satisfaisant.

Fondamentalement, en physique, la flèche du temps vient de l'entropie.

La deuxième loi de la thermodynamique stipule que l'entropie ne fait qu'augmenter, ce qui signifie que le désordre dans l'Univers ne fait qu'augmenter, ce qui signifie que l'énergie libre concentrée ne fait que diminuer. Si vous observez les êtres vivants (humains, plantes, civilisations, etc.), ces systèmes inversent localement l'entropie. Les humains inversent localement l'entropie parce qu'ils agissent.

Dans ce processus, nous accélérons globalement l'entropie jusqu'à la mort thermique de l'Univers. Vous pourriez proposer une théorie fantaisiste, que j'aime bien, selon laquelle nous nous dirigeons vers la mort thermique de l'Univers. Dans cette mort, il n'y a pas d'énergie concentrée, et tout est au même niveau d'énergie. Par conséquent, nous sommes tous une seule chose. Nous sommes essentiellement indiscernables.

Ce que nous faisons en tant que systèmes vivants accélère l'atteinte de cet état. Plus vous créez de systèmes complexes, que ce soit par le biais des ordinateurs, de la civilisation, de l'art, des mathématiques ou de la création d'une famille, plus vous accélérez la mort thermique de l'Univers. Vous nous poussez vers ce point où nous finissons en une seule chose. [4]

VIVRE SELON VOS VALEURS

Quelles sont vos valeurs fondamentales ?

Je ne les ai jamais entièrement énumérés, mais j'en donne quelques exemples :

L'honnêteté est une valeur fondamentale, fondamentale, fondamentale. Par honnêteté, je veux dire que je veux pouvoir être simplement moi. Je ne veux jamais être dans un environnement ou avec des gens où je dois faire attention à ce que je dis. Si je déconnecte ce que je pense de ce que je dis, cela crée des fils multiples dans mon esprit. Je ne suis plus dans le moment présent,

je dois maintenant planifier mon avenir ou regretter mon passé chaque fois que je parle à quelqu'un. Si je ne peux pas être totalement honnête avec quelqu'un, je ne le fais pas.

ont envie d'être là.

> Avant de pouvoir mentir à un autre, vous devez d'abord vous mentir à vous-même.

Un autre exemple de valeur fondamentale : Je ne crois pas à la pensée ou aux transactions à court terme. Si je fais affaire avec quelqu'un et qu'il pense à court terme avec quelqu'un d'autre, alors je ne veux plus faire affaire avec lui. Tous les avantages de la vie proviennent des intérêts composés, qu'il s'agisse d'argent, de relations, d'amour, de santé, d'activités ou d'habitudes. Je ne veux fréquenter que des personnes dont je sais qu'elles resteront avec moi pour le reste de ma vie. Je ne veux travailler que sur des choses dont je sais qu'elles me rapporteront à long terme.

Une autre est que je ne crois qu'aux relations entre pairs. Je ne crois pas aux relations hiérarchiques. Je ne veux pas être au-dessus de quelqu'un, et je ne veux pas être en dessous de quelqu'un. Si je ne peux pas traiter quelqu'un comme un pair et s'il ne peut pas me traiter comme un pair, je ne veux tout simplement pas interagir avec lui.

Un autre : Je ne crois plus à la colère. La colère était bonne quand j'étais jeune et plein de testostérone, mais maintenant j'aime le dicton bouddhiste : "La colère est un charbon chaud que vous tenez dans votre main en attendant de le jeter sur quelqu'un." Je ne veux pas être en colère, et je ne veux pas être entouré de gens en colère. Je les ai juste rayés de ma vie. Je ne les juge pas. J'ai traversé beaucoup de colère aussi. Ils doivent s'en sortir seuls. Allez vous mettre en colère contre quelqu'un d'autre, ailleurs.

Je ne sais pas si elles correspondent nécessairement à la définition classique des valeurs, mais c'est un ensemble de choses sur lesquelles je ne ferai aucun compromis et qui me guident toute ma vie. 4] Je pense que tout le monde a des valeurs. Pour trouver de bonnes relations, de bons collègues de travail, de bons amants, des épouses, des maris, il faut trouver d'autres personnes dont les valeurs correspondent aux vôtres. Si vos valeurs concordent, les petites choses n'ont pas d'importance. En général, je trouve que si les gens se battent ou se disputent à propos de quelque chose, c'est parce que leurs valeurs ne sont pas en accord. Si leurs valeurs étaient alignées, les petites choses n'auraient pas d'importance. [4]

La rencontre avec ma femme a été un grand test, car je voulais vraiment être avec elle, et elle n'était pas si sûre au début. Au final, nous avons fini par être ensemble parce qu'elle a vu mes valeurs. J'ai eu la chance de les avoir développées à ce moment-là. Si je ne l'avais pas fait, je ne l'aurais pas eue. Je ne l'aurais pas méritée. Comme le dit l'investisseur Charlie Munger, "Pour trouver une compagne digne, soyez digne d'une compagne digne." [4]

Ma femme est une personne incroyablement adorable, orientée vers la famille, et moi aussi. C'est l'une des valeurs fondamentales qui nous ont réunis.

Dès que vous avez un enfant, c'est une chose vraiment bizarre, mais cela répond à la question du sens de la vie, du but de la vie. Tout d'un coup, la chose la plus importante de l'univers passe de votre corps à celui de l'enfant. Cela vous change. Vos valeurs deviennent intrinsèquement beaucoup moins égoïstes. [4]

BOUDDHISME RATIONNEL

> Plus la question est ancienne, plus les réponses sont anciennes.

Vous avez appelé votre philosophie le bouddhisme rationnel. En quoi diffère-t-elle du bouddhisme traditionnel ? Par quel type d'exploration êtes-vous passé ?

La partie rationnelle signifie que je dois me réconcilier avec la science et l'évolution. Je dois rejeter tous les éléments que je ne peux pas vérifier par moi-même. Par exemple, la méditation est-elle bonne pour vous ? Oui. Se vider l'esprit est une bonne chose ? Oui. Y a-t-il une couche de base de conscience sous votre esprit de singe ? Oui. J'ai vérifié toutes ces choses par moi-même.

Je crois et je suis certaines croyances du bouddhisme parce que, encore une fois, j'ai vérifié ou raisonné par des expériences de pensée moi-même. Ce que je n'accepte pas, c'est des choses comme : "Il y a une vie antérieure dont tu paies le karma." Je ne l'ai pas vu. Je ne me souviens d'aucune vie antérieure. Je n'ai aucun souvenir. Je dois juste ne pas croire ça.

Quand les gens disent que votre troisième chakra s'ouvre, etc., je ne sais pas, c'est juste une nomenclature fantaisiste. Je n'ai pas été en mesure de vérifier ou de confirmer tout cela par moi-même. Si je ne peux pas le vérifier par moi-même ou si je ne peux pas y arriver par la science, alors c'est peut-être vrai, peut-être faux, mais ce n'est pas falsifiable, donc je ne peux pas le considérer comme une vérité fondamentale.

D'un autre côté, je sais que l'évolution est vraie. Je sais que nous avons évolué en tant que machines de survie et de réplication. Je sais que nous avons un ego, que nous nous relevons, que les vers ne nous mangent pas et que nous agissons. Le bouddhisme rationnel, pour moi, signifie comprendre le travail interne que le bouddhisme préconise pour être plus heureux, mieux loti, plus présent et plus maître de ses émotions - être un meilleur être humain.

Je n'adhère à rien de fantaisiste parce que c'est écrit dans un livre. Je ne pense pas que je puisse léviter. Je ne pense pas que la

méditation me donnera des superpouvoirs et ce genre de choses. Essayez tout, testez-le par vous-même, soyez sceptique, gardez ce qui est utile et jetez ce qui ne l'est pas.

Je dirais que ma philosophie se résume à ceci : d'une part, l'évolution est un principe contraignant parce qu'elle explique beaucoup de choses sur les humains, d'autre part, le bouddhisme est la philosophie spirituelle la plus ancienne et la plus éprouvée concernant l'état interne de chacun d'entre nous.

Je pense qu'ils sont tout à fait conciliables. J'ai d'ailleurs l'intention d'écrire un article de blog sur la façon dont on peut transposer les principes du bouddhisme, en particulier les principes non fantaisistes, directement dans une simulation de réalité virtuelle. [4]

> Tout le monde est innocent au départ. Tout le monde est corrompu. La sagesse est le rejet des vices et le retour à la vertu, par le biais de la connaissance.

Comment définissez-vous la sagesse ?

Comprendre les conséquences à long terme de vos actions. [11]

> Si la sagesse pouvait être transmise uniquement par des mots, nous aurions tous fini ici.

LE PRÉSENT EST TOUT CE QUE NOUS AVONS

Il n'y a en fait rien d'autre que cet instant. Personne n'a jamais remonté le temps, et personne n'a jamais été capable de prédire l'avenir avec succès, de quelque manière que ce soit. Littéralement, la seule chose qui existe est ce point exact où vous vous trouvez dans l'espace au moment exact où vous vous trouvez ici.

Comme toutes les grandes vérités profondes, il n'y a que des paradoxes. Deux points quelconques sont infiniment différents. Chaque moment est parfaitement unique. Chaque moment lui-même passe si vite qu'on ne peut le saisir. [4]

Tu meurs et tu renais à chaque instant. C'est à vous d'oublier ou de vous souvenir de cela. [2]

> "Tout est plus beau parce que nous sommes condamnés. Tu ne seras jamais plus belle que maintenant, et nous ne serons plus jamais là."
>
> -Homer, L'Iliade

Je ne me souviens même pas de ce que j'ai dit il y a deux minutes. Au mieux, le passé est une petite bande de mémoire fictive dans ma tête. En ce qui me concerne, mon passé est mort. Il a disparu. Tout ce que la mort signifie, c'est qu'il n'y a plus de moments futurs. [2]

> L'inspiration est périssable - agissez immédiatement.

BONUS

La démocratisation de la technologie permet à tout le monde d'être un créateur, un entrepreneur, un scientifique. L'avenir est plus prometteur.

Il est statistiquement probable qu'il existe des civilisations extraterrestres plus avancées.

Espérons qu'ils soient de bons écologistes et qu'ils nous trouvent mignons.

LECTURE **RECOMMANDÉE** DE NAVAL

La vérité, c'est que je ne lis pas pour m'améliorer. Je lis par curiosité et par intérêt. Le meilleur livre est celui que vous allez dévorer.

LIVRES

(Comme il y a beaucoup de liens dans cette section, vous préférerez peut-être une copie numérique. Rendez-vous sur Navalmanack.com pour obtenir une version numérique de ce chapitre à votre convenance).

Lisez suffisamment, et vous devenez un connaisseur. Puis on gravite naturellement vers la théorie, les concepts, la nonfi ction.

NON-FICTION

Le début de l'infi nité : Des explications qui transforment le monde par David Deutsch

Pas la lecture la plus facile, mais ça m'a rendu plus intelligent. [79]

Sapiens : Une brève histoire de l'humanité par Yuval Noah Harari

Une histoire de l'espèce humaine. Les observations, les cadres et les modèles mentaux vous amèneront à regarder l'histoire et vos semblables différemment. [1]

Sapiens est le meilleur livre de la dernière décennie que j'ai lu. Il a eu des décennies pour écrire *Sapiens*. Il y a beaucoup d'idées géniales dans ce livre et il en est plein, plein à craquer par page. [1]

L'optimiste rationnel : Comment la prospérité évolue par Matt Ridley

Le livre le plus brillant et le plus éclairant que j'ai lu depuis des années. Il a écrit quatre de mes vingt meilleurs livres. 11] **208 - L'AL**

MANACKDURAVIKANTNAVAL

Tout le reste est écrit par Matt Ridley. Matt est un scientifique, un optimiste, et un penseur de l'avenir. Un de mes auteurs préférés. J'ai tout lu et relu de lui. [4]

→ Génome : L'autobiographie d'une espèce en 23 chapitres.
→ La Reine rouge : le sexe et l'évolution de la nature humaine.
→ Les origines de la vertu : les instincts humains et l'évolution de la coopération.
→ L'évolution de tout : comment les nouvelles idées émergent.

Skin in the Game par Nassim Taleb

Le meilleur livre que j'ai lu en 2018, je le recommande vivement. Il y a beaucoup d'idées géniales dedans. Beaucoup de bons modèles et constructions mentales. Il a un peu d'attrait,
mais il a ça parce qu'il est brillant, et ce n'est pas grave. Passez donc outre l'attitude et lisez le livre, apprenez les concepts. C'est l'un des meilleurs livres d'affaires que j'ai jamais lu. Et heureusement, il ne se fait pas passer pour un livre d'affaires. [10]

Le lit de Procrustes : Aphorismes philosophiques et pratiques par Nassim Taleb

Il s'agit de sa collection de sagesse ancienne. Il est également célèbre pour
The Black Swan : The Impact of the Highly Improbable, Antifragile : Things That Gain from Disorder, et *Fooled by Randomness : The Hidden Role of Chance in Life and in the Markets, qui* valent tous la peine d'être lus. [7]

Six Easy Pieces : L'essentiel de la physique expliqué par son plus brillant professeur par Richard Feynman

Je donnerais à mes enfants un exemplaire de *Six Easy Pieces* de Richard Feynman et *Six*

Pièces pas si faciles : La relativité d'Einstein, la symétrie et l'espace-temps. Richard Feynman est un physicien célèbre. J'aime à la fois son comportement et sa compréhension de la physique.

J'ai également lu *Perfectly Reasonable Deviations from the Beaten Track* de Feynman et relu *Genius : The Life and Science of Richard Feynman*, une biographie sur lui. [8]

Thing Explainer : Des choses compliquées en mots simples par Randall Munroe

Un grand livre de Randall Munroe (créateur de *xkcd*, une webcomic très orientée vers la science). Dans ce livre, il explique
des concepts très compliqués, allant du changement climatique aux systèmes physiques en passant par les sous-marins, tout en n'utilisant que les mille mots les plus courants de la langue anglaise. Il a appelé la fusée Saturn Five "Up Goer Five". Vous ne pouvez pas définir une fusée comme un vaisseau spatial ou une fusée. C'est auto-référentiel. Il dit "Up Goer".
C'est ce truc qui monte. Les enfants le comprennent tout de suite. [4]

Penser la physique : La réalité pratique compréhensible, par Lewis Carroll Epstein

Il y a un autre grand livre appelé "*Thinking Physics"*. Je l'ouvre tout le temps. J'aime beaucoup la quatrième de couverture, où il y a ceci
.

"Le seul livre utilisé à la fois à l'école primaire et à l'université." C'est vrai. Il s'agit d'énigmes de physique simples qui peuvent être expliquées à un enfant de douze ans et à un étudiant en physique de vingt-cinq ans. Ils ont tous des idées fondamentales en physique. Elles sont toutes assez délicates, mais n'importe qui peut trouver la réponse par un raisonnement purement logique. [4]

Les leçons de l'histoire par Will et Ariel Durant

C'est un grand livre que j'aime beaucoup, qui résume certains des grands thèmes de l'histoire ; il est très incisif. Et contrairement à la plupart des livres d'histoire, il est en fait très petit et couvre beaucoup de terrain. [7]

L'individu souverain : Maîtriser la transition vers l'ère de l'information par James Dale Davidson et Lord William Rees-Mogg

C'est le meilleur livre que j'ai lu depuis *Sapiens* (beaucoup moins grand public, cependant).

L'Almanach du pauvre Charlie : L'esprit et Wisdom of Charles T. Munger par Charlie Munger (édité par Peter Kaufman)

Ce livre se présente comme un livre d'affaires, mais il s'agit en fait des conseils de Charlie Munger (de Berkshire Hathaway) sur la façon de se surmonter pour mener une vie réussie et vertueuse. [7] [80]

La réalité n'est pas ce qu'elle semble être : le voyage vers la gravité quantique par Carlo Rovelli

C'est le meilleur livre que j'ai lu l'année dernière. Physique, poésie, philosophie et histoire réunis sous une forme très accessible.

Sept brèves leçons de physique par Carlo Rovelli

Je l'ai lu au moins deux fois.

Pour la théorie des jeux, en plus des jeux de stratégie, vous pouvez essayer *The Compleat Strategyst : Being a Primer on the Theory of*

Games of Strategy de J.D. Williams et *The Evolution of Cooperation* de Robert Axelrod. [11]

PHILOSOPHIE ET SPIRITUALITÉ Tout par Jed McKenna

Jed crache la vérité brute. Son style peut être rébarbatif, mais son dévouement à la vérité est sans égal. [79]

La théorie du tout (la perspective éclairée) - Trilogie de l'état de rêve

Le carnet de notes de Jed McKenna

Jed Talks #1 et *#2*

Tout par Kapil Gupta, MD

Kapil est récemment devenu un conseiller personnel et un coach pour moi, et cela vient d'une personne qui ne croit pas aux coachs. [79]

Les murmures secrets d'un maître : Pour ceux qui abhorrent le bruit et recherchent la vérité... sur la vie et l'existence.

212 - L'ALMANACK DU RAVIKANT NAVAL

La vérité directe : des vérités sans compromis et non normatives aux questions durables de la vie.

Atmamun : le chemin pour atteindre la félicité des Swamis de l'Himalaya. Et la liberté d'un Dieu vivant.

Le Livre de la Vie par Jiddu Krishnamurti

Krishnamurti est un homme moins connu, un philosophe indien qui a vécu au début du siècle dernier et qui a eu une influence considérable sur moi. C'est un intransigeant.
C'est une personne très directe qui vous dit essentiellement de regarder votre propre esprit à tout moment. Il m'a énormément influencé. Le meilleur livre est probablement *Le livre de la vie*, qui regroupe des extraits de ses différents discours et livres. [6]

Je donnerai à mes enfants une copie du *Livre de la Vie*. Je leur dirai de le garder jusqu'à ce qu'ils soient plus âgés, car il n'aura pas beaucoup de sens pendant leur jeunesse. [8]

Liberté totale : L'essentiel de Krishnamurti par Jiddu Krishnamurti

J'aime bien ça pour quelqu'un qui est plus avancé. Le guide d'un rationaliste sur les périls de l'esprit humain. Le livre "spirituel" auquel je retourne sans cesse. [1]

Siddhartha par Herman Hesse

J'aime ce livre comme un classique de la philosophie, une bonne introduction pour quelqu'un qui débute. J'ai distribué plus d'exemplaires de ce livre que de tout autre. [1]

Je suis presque toujours en train de relire quelque chose soit par
Krishnamurti ou Osho. Ce sont mes philosophes préférés.
[4]

(Mise à jour : j'ajouterais maintenant Jed McKenna, Kapil Gupta, le yoga Vashistha et Schopenhauer à cette liste).

Le livre des secrets : 112 méditations pour découvrir le mystère intérieur par Osho

La plupart des techniques de méditation sont des méthodes de concentration, et il existe de très nombreuses techniques de méditation. Si vous
si vous voulez en parcourir un tas, vous pouvez prendre un livre appelé *Le Livre des Secrets* par Osho. Je sais qu'on lui a fait une mauvaise réputation récemment, mais c'était un type assez intelligent. Il s'agit en fait de la traduction d'un vieux livre sanskrit contenant 112 méditations différentes. Vous pouvez essayer chacune d'entre elles et voir celle qui vous convient le mieux. [74]

Le grand défi : explorer le monde intérieur par Osho

Le chemin de l'amour : Les dernières méditations d'Anthony de Mello par Anthony de Mello

L'âme sans attaches : le voyage au-delà de soi-même par Michael Chanteur

Méditations de Marcus Aurelius

Marcus Aurelius a absolument changé ma vie. C'est le journal intime de l'empereur de Rome. Voici un gars qui était probablement le plus puissant

être humain sur Terre à l'époque où il vivait. Il s'écrit un journal intime, sans s'attendre à ce qu'il soit publié. Lorsque vous ouvrez ce livre, vous réalisez qu'il avait les mêmes problèmes et les mêmes luttes mentales ; il essayait d'être une meilleure personne. C'est là que l'on comprend que le succès et le pouvoir n'améliorent pas l'état interne - il faut toujours y travailler. [6]

Aimez-vous comme si votre vie en dépendait, par Kamal Ravikant

Je suis en train de lire le livre de mon frère, *Love Yourself Like Your Life Depends on It*. J'ai trouvé qu'il était écrit de manière très succincte. (Évidemment, c'est une publicité pour mon frère.)

C'est le philosophe de la famille, je ne suis que l'amateur. Il a une grande ligne dans son livre :

> Un jour, j'ai demandé à un moine comment il avait trouvé la paix.
>
> "Je dis 'oui'", avait-il dit. "A tout ce qui arrive, je dis 'oui'." [7]

Le Tao de Sénèque : Lettres pratiques d'un maître stoïcien

Le livre audio que j'ai le plus écouté. Le livre audio le plus important que j'aie jamais entendu.

Comment changer d'avis, par Michael Pollan

Michael Pollan a récemment écrit un bon livre intitulé "*How to Change Your Mind" (Comment changer d'avis), que* tout le monde devrait lire.

Le livre parle des psychédéliques. Les psychédéliques sont un peu un code de triche dans l'observation de soi. Je ne recommande pas les drogues pour qui que ce soit - vous pouvez faire tout cela par la méditation pure. Si vous voulez accélérer, vous savez, les psychédéliques sont bons pour cela. [74]

Pensées percutantes : La sagesse de Bruce Lee pour la vie quotidienne par Bruce Lee

Curieusement, Bruce Lee a écrit de grandes pages de philosophie, et *Striking Thoughts* est un bon résumé de certaines de ses idées. ***Le Prophète*** par Kahlil Gibran

Ce livre se lit comme un tome religieux poétique des temps modernes. Il se situe au même niveau que la Bhagavad Gita, le *Tao Te Ching*, la Bible et le Coran. Il est écrit dans un style qui donne une impression de religiosité et de vérité, mais il est très accessible, beau, non confessionnel et non sectaire. J'ai adoré ce livre.

Il a le don de décrire avec poésie ce que sont les enfants, ce que sont les amoureux, ce que devrait être le mariage, comment vous devriez traiter vos ennemis et vos amis, comment vous devriez travailler avec l'argent, à quoi vous pouvez penser chaque fois que vous avez...
de tuer quelque chose pour le manger. J'ai eu l'impression que ce livre, comme les grands livres religieux, donnait une réponse très profonde, très philosophique, mais très vraie sur la façon d'aborder les grands problèmes de la vie. Je recommande *Le Prophète* à tout le monde, que vous soyez religieux ou non. Que vous soyez chrétien, hindou, juif ou athée. Je pense que c'est un beau livre, et qu'il vaut la peine d'être lu. [7]

216 - L'ALMANACK DU RAVIKANT NAVAL RAVIKANT

SCIENCE-FICTION

> J'ai commencé par les bandes dessinées et la science-fiction. Puis je me suis intéressé à l'histoire et aux nouvelles. Puis la psychologie, la vulgarisation scientifique, la technologie.

Ficciones de Jorge Luis Borges

J'adore Jorge Luis Borges, un auteur argentin. Son recueil de nouvelles *Ficciones*, ou *Labyrinthes*, est incroyable.

Borges est probablement encore le plus puissant... Je n'ai jamais lu un auteur qui n'écrivait pas que de la philosophie. Il y avait de la philosophie là-dedans, avec de la science-fiction. [1]

Histoires de votre vie et des autres par Ted Chiang

Ma nouvelle de science-fiction préférée du moment : probablement "Understand" de Ted Chiang. Elle fait partie d'un recueil intitulé "*Stories of Your Life and Others"*. "Story of Your Life" a été adapté en film, *Arrival*. [1]

Expiration : Histoires de Ted Chiang

Une contemplation de la merveille de la thermodynamique par le meilleur auteur de nouvelles de science-fiction de notre époque. ***The Lifecycle of Soft ware Objects*** par Ted Chiang Un autre chef-d'œuvre de la science-fiction par Ted Chiang.

Snow Crash par Neal Stephenson

Snow Crash est un livre extraordinaire, extraordinaire. Il n'y a rien de comparable à *Snow Crash*. *Snow Crash* est dans une ligue à part. Stephenson a aussi écrit *L'âge de diamant.*

"La dernière question", une nouvelle d'Isaac Asimov Je cite

"La dernière question" tout le temps. Je l'adorais quand j'étais

enfant.

Quels sont les livres que vous relisez en ce moment ?

C'est une bonne question. Je vais sortir mon application Kindle pendant que nous parlons. Habituellement, je relis toujours des livres de sciences.

Je suis en train de lire un livre sur la théorie mimétique de René Girard. Il s'agit plutôt d'un livre de synthèse, car je n'ai pas réussi à lire ses écrits. Je suis en train de lire *Tools of Titans*, le livre de Tim Ferriss sur ce qu'il a appris de beaucoup de grands artistes.

Je suis en train de lire un livre, *Thermoinfocomplexity*. C'est en fait par un de mes amis, Behzad Mohit. Je viens de finir de lire *PreSuasion : Une méthode révolutionnaire pour influencer et persuader*, ou
Je dois dire que je viens juste de parcourir *Pre-Suasion* de Robert. Cialdini. Je ne pense pas avoir eu besoin de lire tout le livre pour comprendre, mais c'était quand même bien de lire ce que j'ai lu. C'est un excellent livre d'histoire. Je suis en train de lire *The Story of Philosophy : The Lives and Opinions of the Great Philosophers*, également de Will Durant.

J'ai un jeune enfant maintenant, donc j'ai beaucoup de livres sur l'éducation des enfants.

Je les utilise plus comme matériel de référence qu'autre chose. J'ai récemment lu du Emerson et du Chesterfield. J'ai un livre de Léon Tolstoï ici.

Alan Watts. Scott Adams. J'ai relu *God's Debris* récemment. *Tao Te Ching*, un de mes amis le relit, alors je l'ai repris. Il y en a des tonnes. Je veux dire, je pourrais continuer encore et encore. Il y a le livre de Nietzsche. Il y a *The Undercover Economist* [Tim Harford].
Le livre de Richard Bach [*Illusions : The Adventures of a Reluctant Messiah*]. Il y a quelques livres de Jed McKenna.

Un peu de Dale Carnegie là-dedans. *Le problème des trois corps* [Cixin
Liu]. *La quête de sens de l'homme* [Viktor E. Frankl]. Il y en a beaucoup. *Sex at Dawn* [Christopher Ryan]. Il y a beaucoup de livres.

Au fait, quand je dis aux gens ce que je lis, je saute deux tiers de mes livres. La raison pour laquelle je saute les deux tiers est qu'ils sont embarrassants. Ils ne semblent pas être de bons livres à lire. Ils ont l'air triviaux ou stupides. Qui s'en soucie ? Je n'ai pas besoin de dire à tout le monde tout ce que je lis. Je lis toutes sortes de choses que d'autres personnes considèrent comme des déchets ou même répréhensibles. Je lis toutes sortes de choses avec lesquelles je ne suis pas d'accord parce qu'elles me font réfléchir. [4]

J'ai toujours dépensé de l'argent pour des livres. Je n'ai jamais considéré cela comme une dépense. C'est un investissement pour moi. [4]

BLOGS

(Comme il y a beaucoup de liens dans cette section, vous préférerez peut-être une copie numérique. Rendez-vous sur Navalmanack.com pour obtenir une version numérique de ce chapitre à votre convenance).

Il y a des blogs incroyables là-bas :

@KevinSimler-Melting *Asphalt*, https://meltingasphalt.com/

@farnamstreet-Farnam *Street, Un signal dans un monde plein de bruit*, https://fs.blog/

@benthompson-Stratchery, https://stratechery.com/

@baconmeteor-Idle *Words*, https://idlewords.com/ [4]

"Le système d'exploitation Munger : Comment vivre une vie qui fonctionne vraiment" par @FarnamStreet

Des règles pour vivre et prospérer.

"Le jour où vous êtes devenu un meilleur écrivain" par Scott Adams

Même si je suis un très bon écrivain et que j'écris beaucoup depuis que je suis jeune, j'ouvre toujours cet article de blog et je le mets en arrière-plan chaque fois que je dois écrire quelque chose d'important. Il est si bon que ça. Je l'utilise comme modèle de base pour savoir comment bien écrire. Pensez au titre, "Le jour où vous êtes devenu un meilleur écrivain". C'est un titre si puissant. Il vous apprend en un seul petit article de blog l'importance de la surprise, l'importance des titres, l'importance d'être bref et direct, de ne pas utiliser certains adjectifs et adverbes, d'utiliser la voix active et non

la voix passive, etc. Ce seul article de blog changera votre style d'écriture pour toujours si vous mettez votre ego de côté et l'absorbez correctement. [6]

Vous voulez devenir plus intelligent en dix minutes ? Absorbez ceci : "Crony Beliefs" par Kevin Simler.

Meilleur article que j'ai lu sur les "Décisions de carrière" (dans la Silicon Valley/technologie) par @eladgil

Sapiens de Harari sous forme de conférence/cours sur YouTube.

Chaque école de commerce devrait avoir un cours sur la théorie de l'agrégation. Ou l'apprendre du maître lui-même, @benthompson, le meilleur analyste en technologie.

Bonne lecture. "La physique quantique n'est pas 'bizarre'. *Vous* êtes bizarre. " - " Think Like Reality " [Eliezer Yudkowsky].

A lire absolument. "Lazy Leadership" par @Awilkinson

La sagesse sans retenue d'un self-made man. Tout ce qui se trouve sur le site de @EdLatimore vaut la peine d'être lu par les surdoués : https:// edlatimore.com/

> Si vous mangez, investissez et pensez en fonction de ce que les "nouvelles" préconisent, vous finirez par faire faillite sur le plan nutritionnel, financier et moral.

D'AUTRES RECOMMANDATIONS

Des comptes Twitter comme :

@AmuseChimp (mon compte Twitter préféré de tous les temps)

@mmay3r

@nntaleb

Art De Vany (sur Facebook)

Le génie est là, juste inégalement réparti. [4]

A lire absolument. (Fil de discussion Twitter sur le "compoundage intellectuel" par
@zaoyang). [11]

Il existe en fait de très bons romans graphiques. Si vous êtes ouvert à l'élément cartoonesque, *Transmetropolitan* [Warren Ellis], *The Boys* [Garth Ennis], *Planetary* [Warren Ellis] et *The Sandman* [Neil Gaiman]... certains d'entre eux font partie, à mon avis, des meilleures œuvres d'art de notre époque. J'ai également grandi en tant que garçon en lisant des bandes dessinées, je suis donc peut-être très partial à l'égard de celles-ci. [1]

Rick et Morty (série TV + bande dessinée)

Rick et Morty est la meilleure émission de télévision (à mon avis, bien sûr).
Regardez le premier épisode, c'est tout ce qu'il faut. C'est *Retour vers le futur* qui rencontre *le Guide du routard galactique*.

La bande dessinée *Rick et Morty* [de Zac Gorman] est tout aussi intelligente que la série.

"Vous et votre recherche" par Richard Hamming

Un très bel essai, dont je recommande vivement la lecture. Il est ostensiblement écrit pour les personnes travaillant dans la recherche scientifique, mais je pense qu'il s'applique à tout le monde. C'est un essai de vieux briscard sur la façon de faire du bon travail. Il me rappelle beaucoup de ce que Richard Feynman avait l'habitude de dire, même si je pense que Hamming l'a exprimé avec plus d'éloquence que presque partout ailleurs où je l'ai vu. [74]

I L'ÉCRITURE NAVALE

FORMULES DE VIE I (2008)

Ce sont des notes pour moi-même. Votre cadre de référence, et donc vos calculs, peuvent varier. Il ne s'agit pas de définitions, mais d'algorithmes de réussite. Les contributions sont les bienvenues.

→ Bonheur = santé + richesse + bonnes relations.

→ Santé = Exercice physique + Régime alimentaire + Sommeil

→ Exercice = entraînement en résistance de haute intensité + sport + repos.

→ Régime alimentaire = Aliments naturels + Jeûne intermittent + Plantes

→ Sommeil = Pas d'alarmes + 8-9 heures + Rythmes circadiens

→ Richesse = Revenu + Richesse * (retour sur investissement)

→ Revenu = Responsabilité + effet de levier + connaissances spécifiques → Responsabilité = marque personnelle + plateforme personnelle + prise de risque ?

→ Effet de levier = Capital + Personnes + Propriété intellectuelle

→ Connaissances spécifiques = savoir comment faire quelque chose que la société ne peut pas encore facilement former d'autres personnes à faire.

→ Retour sur investissement = "Buy-and-Hold" + Valorisation + Marge de sécurité [72]

RÈGLES DE NAVAL

→ Soyez présent avant tout.

→ Le désir est une souffrance. (Bouddha)

→ La colère est un charbon chaud que l'on tient dans sa main en attendant de le jeter sur quelqu'un d'autre. (Bouddha)

→ Si vous ne vous voyez pas travailler avec quelqu'un pour la vie, ne travaillez pas avec lui pendant une journée.

→ La lecture (l'apprentissage) est la méta-compétence ultime et peut être échangée contre n'importe quoi d'autre.

→ Tous les véritables avantages de la vie proviennent des intérêts composés.

→ Gagnez avec votre esprit, pas avec votre temps.

→ 99 % de tous les efforts sont gaspillés.

→ Honnêteté totale à tout moment. Il est presque toujours possible d'être honnête et positif.

→ Louer spécifiquement, critiquer généralement. (Warren Buffett) → La vérité est ce qui a un pouvoir prédictif.

→ Observez chaque pensée. (Demandez : " Pourquoi ai-je cette pensée ? ") → Toute grandeur provient de la souffrance.

→ L'amour est donné, pas reçu.

→ L'illumination est l'espace entre vos pensées. (Eckhart Tolle)

→ Les mathématiques sont le langage de la nature.

→ Chaque moment doit être complet en soi. [5] Santé, amour, et votre mission, dans cet ordre. Rien d'autre ne compte.

NEXT ON NAVAL

Si vous avez aimé ce livre, il existe de nombreuses façons de plonger plus profondément dans Naval. Je publie des courts métrages "Navalmanack" sur Navalmanack. com. Il s'agit de sections qui ont été supprimées du manuscrit original (énorme) de ce livre. Je les ai publiées en ligne pour ceux qui sont intéressés par les points de vue plus spécifiques de Naval :

→ Éducation
→ L'histoire d'AngelList
→ Investir
→ Startups
→ Crypto
→ Relations

Naval continue de créer et de partager de grandes idées :

→ Sur Twitter : Twitter.com/Naval
→ Sur son podcast : *Naval*
→ Sur son site internet : https://nav.al/

Le matériel le plus populaire de Naval au moment de l'écriture : →

Compilation des épisodes du podcast de *Naval* : Comment devenir riche.

→ Interview sur The Knowledge Project
→ Interview sur le podcast de Joe Rogan

Readwise.io a généreusement créé une collection d'extraits de ce livre, disponible sur Readwise.io/naval. Vous recevrez un courriel hebdomadaire contenant des extraits clés de ce livre afin de garder les concepts à l'esprit longtemps après la fin de votre lecture.

Si vous aimez les illustrations de Jack Butcher, vous pouvez trouver d'autres illustrations des idées de Naval sur Navalmanack.com et d'autres de ses travaux sur VisualizeValue.com.

REMERCIEMENTS

Il y a tant de choses dont on peut être reconnaissant, et tant de personnes envers lesquelles on peut être reconnaissant. Je suis submergé par le bonheur quand je pense à toutes les personnes qui ont apporté des morceaux d'elles-mêmes pour créer ce livre. Je ressens une chaleur croissante et gonflante de gratitude pour chacun d'entre vous.

Voici mon discours écrit de remerciement et de reconnaissance pour les Oscars :

Je suis extrêmement reconnaissant à Naval d'avoir fait confiance à un inconnu sur Internet pour créer un livre à partir de ses mots. Tout a commencé par un tweet à moitié raté, et est devenu quelque chose de grand grâce à votre confiance et votre soutien. J'apprécie votre réactivité, votre générosité et votre confiance.

Je suis reconnaissant à Babak Nivi pour les conseils d'écriture les plus succincts et précis que j'ai jamais reçus. Vous avez été généreux de votre temps pour améliorer ce livre, et je l'apprécie vraiment.

Je suis reconnaissant à Tim Ferriss d'avoir fait une entorse à sa règle de fer et d'avoir écrit la préface de ce livre. Votre présence dans ce projet signifie beaucoup pour moi et aidera certainement beaucoup plus de gens à trouver leur chemin vers la sagesse de Naval.

Les éléments constitutifs de ce livre sont des extraits d'excellentes interviews de créateurs comme Shane Parrish, Joe Rogan, Sarah Lacy et Tim Ferriss. J'apprécie énormément tous les efforts déployés pour réaliser vos interviews. La création de ce livre m'a

donné, ainsi qu'à d'autres, l'occasion d'apprendre profondément de votre travail.

Je suis reconnaissant à Jack Butcher d'avoir proposé de prêter son immense talent à la création des illustrations de ce livre. Son travail chez Visualize Value m'a toujours paru tout simplement génial, et nous avons tous de la chance de voir ses efforts dans ces pages.

Je suis reconnaissant à mes parents pour chaque cadeau, effort et sacrifice qui m'ont permis de créer ce livre. Vous avez jeté les bases de tout ce que je fais, et je ne l'oublierai jamais. La pratique familiale consistant à "cracher ses doutes" est bien vivante dans ce projet.

Je suis reconnaissante à Jeannine Seidl d'être un système de soutien d'amour et d'encouragement à elle seule. Tu es une source inépuisable de positivité, de patience et de bons conseils. Merci de toujours garder le moral au beau fixe.

Je suis reconnaissant à Kathleen Martin d'avoir été une rédactrice en chef vraiment merveilleuse et d'avoir fait de son mieux pour ce projet. (Et merci à David Perell pour nous avoir présentés).

Je suis reconnaissant à Kusal Kularatne pour ses nombreuses contributions. Vous avez été un croyant de la première heure, un lecteur de la première heure et une aide précieuse lorsque ce projet était jeune et fragile. Je vous apprécie et vous remercie pour votre service.

Je suis reconnaissante à Max Olson, Emily Holdman et Taylor Pearson. Vous êtes tous des amis merveilleux qui sont devenus des conseillers extrêmement utiles pour moi tout au long du processus de construction et de publication du livre. Sans vous, je serais encore en train de googler des choses et de marmonner des malédictions.

Je suis reconnaissant à mes premiers lecteurs pour leur temps, leurs révisions et leurs conseils avisés. Chacun d'entre vous a apporté une contribution précieuse à ce livre, et il ne serait pas ce qu'il est sans vous. Ma plus profonde reconnaissance pour chacun d'entre vous : Andrew Farah, Tristan Homsi, Daniel Doyon, Jessie Jacobs, Sean O'Connor, Adam Waxman,
Kaylan Perry, Chris Quintero, George Mack, Brent Beshore, Shane Parrish, Taylor Pearson, Ben Crane, Candace Wu, Shane
Mac, Jesse Powers, Trevor McKendrick, David Perell, Natala Constantine, Ben Jackson, Noah Madden, Chris Gillett, Megan Darnell, et Zach Anderson Pettet.

Je suis reconnaissant aux auteurs et créateurs qui ont inspiré ce livre. Ma volonté de créer et de partager ce livre est née directement d'une profonde appréciation de l'impact sur la vie de livres similaires, dont j'aimerais citer quelques-uns en particulier :

→ *Poor Charlie's Almanack* édité par Peter Kaufman (de l'œuvre de Charlie Munger)
→ *Zero to One* de Blake Masters (sur le travail de Peter Thiel)
→ *Seeking Wisdom* (et autres) de Peter Bevelin (sur les travaux de Buffett et Munger)
→ *Lettres aux actionnaires de Berkshire Hathaway* éditées par Max
Olson (de l'œuvre de Buffett)
→ *Principes* de Ray Dalio (et son équipe)

Je suis reconnaissant à l'équipe de Scribe, qui a soutenu ce livre dès le début et avec sérieux. Zach Obront fournit des conseils fantastiques, et Hal Clifford est un éditeur patient et persévérant.

APPRÉCIATION - 231

Je suis reconnaissant à Tucker Max d'avoir créé Scribe, d'avoir engagé une équipe formidable, et d'avoir accordé une attention et des efforts très personnels à ce projet. J'apprécie votre volonté de

blesser mes sentiments dans la poursuite d'un excellent produit. Et j'apprécie profondément votre confiance en moi pour faire du bon travail.

Je suis reconnaissante à Bo et à toute l'équipe de Zaarly pour leur patience et leur grâce face à mon obsession pour ce livre et aux efforts qu'il a exigés.

Je suis reconnaissant pour le soutien de nombreux amis et inconnus en ligne qui m'ont soutenu et encouragé tout au long de ce projet. Mes DM débordent de mots gentils et de demandes de renseignements enthousiastes. J'apprécie chaque geste. Votre énergie m'a aidé à surmonter les milliers d'heures qu'il m'a fallu pour créer ce site pour vous.

SOURCES

1. Ravikant, Naval. " Naval Ravikant était en direct ". *Periscope*, 20 janvier 2018. https://www.pscp.tv/w/1eaKbqrWloRxX.

2. Ravikant, Naval. " Naval Ravikant était en direct ". *Periscope*, 11 février 2018. https://www.pscp.tv/w/1MnGneBLZVmKO.

3. Ferriss, Tim. *Tribu de mentors : Petits conseils de vie des meilleurs du monde.* New York : Houghton Mifflin Harcourt, 2017. https://amzn.to/2U2kE3b.

4. Ravikant, Naval et Shane Parrish. "Naval Ravikant : L'ange philosophe." *Farnam Street,* 2019. https://fs.blog/naval-ravikant/.

5. Ferriss, Tim. *Tools of Titans : Les tactiques, routines et habitudes des milliardaires, des icônes et des performers de classe mondiale.* New York : Houghton Mifflin Harcourt, 2016.

6. Ferriss, Tim. " La personne que j'appelle le plus souvent pour des conseils sur les startups (#97) ". *The Tim Ferriss Show,* 18 août 2015. https://tim.blog/2015/08/18/ the-evolutionary-angel-naval-ravikant/.

7. Ferriss, Tim. " Naval Ravikant sur le Tim Ferriss Show- Transcription ". *The Tim Ferriss Show,* 2019. https://tim.blog/ naval-ravikant-on-the-tim-ferriss-show-transcript/.

8. Interviews de *Killing Buddha*. "Chef exécutif philosophe : Naval Ravikant sur la souffrance et l'acceptation ". *Killing Buddha,* 2016. http://www.killingbuddha.co/ blog/ 2016/2/7/naval-ravikant-ceo-of-angellist ; "Chief Executive Philosopher : Naval Ravikant sur l'habileté du bonheur ". *Killing Buddha,* 2016. http://www.killingbuddha.co/blog/2016/2/10/chief-executive-philosopher-naval-onhappiness-as-peace-and-choosing-your-desires-carefully ; "Chief Executive Philosopher : Naval Ravikant sur les personnes qu'il admire ". *Killing Buddha,* 2016. http:// www.killingbuddha.co/blog/ 2016/2/19/naval-ravikant-on-who-he-admires ; "Chief Executive Philosopher : Naval Ravikant sur les concessions du monde moderne. " *Killing Buddha,* 2016. http:// www.killingbuddha.co/blog/2016/2/23/ old-bodies-in-a-new-world ; "Chief Executive Philosopher : Naval Ravikant sur les voyages légers ". *Killing Buddha,* 2016. http:// www.killingbuddha.co/ blog/2016/9/19/naval-ravikant-on-travelling-lightly ; "Naval

Ravikant sur Wim Hof, ses conseils à ses enfants, et comment il veut regarder en arrière sur sa vie." *Killing Buddha,* 2016. http://www.killingbuddha.co/blog/2016/12/28/ naval-ravikant-on-advice-to-his-children.

9. DeSena, Joe. “155 : It's All About Your Desires, Says AngelList Founder Naval Ravikant". *Spartan Up !* , 2019. https://player.fm/series/ spartan-up-audio/155-its-all-about-your-desires-says-angel-list-founder-navalravikantunder-naval-ravikant.

10. " Naval Ravikant était en direct ". *Periscope,* 29 avril 2018. https://www.pscp. tv/w/ 1lDGLaBmWRwJm.

11. Ravikant, Naval. Twitter, Twitter.com/Naval.

12. Naval Ravikant, "What the World's Smartest People Do When They Want to Get to the Next Level", interview par Adrian Bye, *MeetInnovators,* Adrian Bye, 1er avril 2013. http://meetinnovators.com/2013/04/01/naval-ravikant-angellist/.

13. "Episode 2-Notions of Capital & Naval Ravikant of Angellist," Origins *from* SoundCloud. https://soundcloud.com/notation-capital.

14. " Naval Ravikant - Un moine de la Silicon Valley nous dit qu'il est impitoyable sur le temps ". *Outliers avec Panjak Mishra* de Soundcloud, 2017. https://soundcloud.com/ factordaily/ep-06-naval-ravikant-angellis.

15. Ravikant, Naval et Babak Nivi. "Avant l'adéquation produit-marché, trouvez l'adéquation passion-marché". *Venture Hacks,* 17 juillet 2011. https://venturehacks.com/ articles/ passion-market.

16. Cohan, Peter. "AngelList : How a Silicon Valley Mogul Found His Passion". *Forbes*, 6 février 2012. https://www.forbes.com/sites/petercohan/2012/02/06/ angellist-how-a-silicon-valley-mogul-found-his-passion/#729d979bbbe6.

17. Ravikant, Naval. "Pourquoi vous ne pouvez pas embaucher." *Naval*, 13 décembre 2011. https:// startupboy.com/2011/12/13/why-you-cant-hire/.

18. Ravikant, Naval. "Le rendement de l'esprit d'entreprise". *Naval*, 9 novembre 2009. https://startupboy.com/2009/11/09/the-returns-to-entrepreneurship/.

19. Ravikant, Naval. "Construire une équipe qui embarque". *Naval*, 27 avril 2012. https:// startupboy.com/2012/04/27/build-a-team-that-ships/.

20. Ravikant, Naval. "Le mythe des 80 heures". *Naval*, 29 novembre 2005. https:// startupboy.com/2005/11/29/the-80-hour-myth/.

21. Ravikant, Naval. "The Unbundling of the Venture Capital Industry". *Naval*, 1er décembre 2010. https://startupboy.com/2010/12/01/ the-unbundling-of-the-venture-capital-industry/.

22. Ravikant, Naval. "Les marchés du financement se développent en sens inverse". *Naval*, 1er décembre 2010. https://startupboy.com/2010/12/01/funding-markets-develop-in-reverse/.

23. Nivi, Babak. " Les startups sont là pour sauver le monde ". *Venture Hacks,* 7 février 2013. https://venturehacks.com/articles/save-the-world.

24. Nivi, Babak. " L'âge de l'entrepreneuriat ". *Venture Hacks,* 25 février 2013. https://venturehacks.com/articles/the-entrepreneurial-age.

25. Ravikant, Naval. "VC Bundling". *Naval*, 1er décembre 2005. https://startupboy. com/2005/12/01/vc-bundling/.

26. Ravikant, Naval. "A Venture SLA." *Naval,* 28 juin 2013. https://startupboy. com/2013/06/28/a-venture-sla/.

27. Nivi, Babak. " Pas de compromis entre la qualité et l'échelle ". *Venture Hacks*, 18 février 2013. https://venturehacks.com/there-is-no-finish-line-for-entrepreneurs.

30. Ravikant, Naval, "An interview with Naval Ravikant", entretien réalisé par Elad Gil, *High Growth Handbook,* Stripe Press, 2019. http://growth.eladgil.com/book/ cofounders/managing-your-board-an-interview-with-naval-ravikant-part-1/.

31. Ferriss, Tim. "Tools of Titans-A Few Goodies from the Cutting Room Floor". *The Tim Ferriss Show,* 20 juin 2017. https://tim.blog/2017/06/20/ tools-of-titans-goodies/.

32. Delevett, Peter. "Naval Ravikant of AngelList Went from Dot-Com Pariah to Silicon Valley Power Broker". *The Mercury News,* 6 février 2013. https://www. mercurynews.com/2013/02/06/naval-ravikant-of-angellist-went-from-dot-compariah-to-silicon-valley-power-broker/.

33. Coburn, Lawrence. "The Quiet Rise of AngelList". *The Next Web*, 4 octobre 2010. https://thenextweb.com/location/2010/10/04/the-quiet-rise-of-angellist/.

34. Loizos, Conny. "His Brand Burnished, Naval Ravikant Plans New Fund with Babak Nivi". *The PEHub Network*, 5 novembre 2010.

35. Nivi, Babak. "Venture Hacks Sucks Now, All You Talk About Is AngelList". *Venture Hacks,* 17 février 2011, https://venturehacks.com/articles/venture-hacks-sucks.

36. Kincaid, Jason. "The Venture Hacks Startup List Helps Fledgling Startups Pitch Top Angel Investors". *TechCrunch,* 3 février 2010. https://techcrunch. com/2010/02/03/ startuplist-angel-investors/.

37. Babak, Nivi. "1,5 ans d'AngelList : 8000 intros, 400 investissements, et ce ne sont que les données dont nous pouvons vous parler. " *Venture Hacks,* 25 juillet 2011. https:// venturehacks.com/articles/centi-sesquicentennial.

38. Smillie, Eric. " Avenging Angel ". *Dartmouth Alumni Magazine*, hiver 2014. https:// dartmouthalumnimagazine.com/articles/avenging-angel.

39. Babak, Nivi. " Liste de lecture des nouveaux employés d'AngelList ". *Venture Hacks,* 26 octobre 2013. https://venturehacks.com/articles/reading.

40. Babak, Nivi. " Les choses qui nous intéressent chez AngelList ". *Venture Hacks*, 11 octobre 2013. http://venturehacks.com/articles/care.

41. Rivlin, Gary. "Founders of Web Site Accuse Backers of Cheating Them". *The New York Times,* 26 janvier 2005. https://www.nytimes.com/2005/01/26/technology/ founders-of-web-site-accuse-backers-of-cheating-them.html.

42. PandoDaily. "PandoMonthly : Discussion au coin du feu avec Naval Ravikant, cofondateur d'AngelList". 17 novembre 2012. Vidéo YouTube, 2:03:52. https:// www.youtube.com/ watch?v=2htl-O1oDcI.

43. Ravikant, Naval. "Ep. 30-Naval Ravikant-AngelList (1 sur 2)." Interview réalisée par Kevin Weeks. *Venture Studio,* 2016.

44. Sloan, Paul. "AngelList s'attaque à un autre point sensible des startups : Legal Fees. " CNet, 5 septembre 2012. https://www.cnet.com/news/ angellist-attacks-another-startup-pain-point-legal-fees/.

45. Ravikant, Naval. "Naval Ravikant explique comment la crypto-monnaie comprime les sociétés de capital-risque et entrave leur action.
Régulateurs, et donner le choix aux utilisateurs". Interview réalisée par Laura Shin. *UnChained*, 29 novembre 2017. http://unchainedpodcast.co/naval-ravikant-on-how-cryptois-squeezing-vcs-hindering-regulators-and-bringing-users-choice.

46. Ravikant, Naval. "Présentation : Venture Hacks." *Naval*, 2 avril 2007. https:// startupboy.com/2007/04/02/introducing-venture-hacks/.

47. Ravikant, Naval. "Ep. 31-Naval Ravikant-AngelList (2 de 2)." Interview réalisée par Kevin Weeks. *Venture Studio*, 2016.

48. AngelList. "Syndicates/For Investors." https://angel. co/syndicates/for-investors#syndicates.

49. Ferriss, Tim. "Vous aimeriez être un ange investisseur ? Voici comment vous pouvez investir dans mes opérations... " *The Tim Ferriss Show,* 23 septembre 2013. https://tim.blog/2013/09/23/ youd-like-to-be-an-angel-investor-heres-how-you-can-invest-in-my-deals/.

50. Buhr, Sarah. " AngelList acquiert Product Hunt ". *TechCrunch,* 1er décembre 2016. https://techcrunch.com/2016/12/01/angelhunt/.

51. Wagner, Kurt. "AngelList a acquis Product Hunt pour environ 20 millions de dollars". *Vox*, 1er décembre 2016. https://www.recode.net/2016/12/1/13802154/ angellist-product-hunt-acquisition.

52. Hoover, Ryan. "Reliez les points". *Ryan Hoover,* 1er mai 2013. http://ryanhoover.me/post/49363486516/connect-the-dots.

53. "Naval Ravikant." *Angel*. https://angel.co/naval.

54. Babak, Nivi. "Bienvenue à la Fondation Kauffman". *Venture Hacks,* 5 octobre 2010. http://venturehacks.com/articles/kauffman.

55. " Introducing CoinList ". *Medium,* 20 octobre 2017. https://medium.com/@ coinlist/introducing-coinlist-16253eb5cdc3.

56. Hochstein, Marc. " Les plus influents de la blockchain 2017 #4 : Naval Ravikant ". *CoinDesk*, 31 décembre 2017. https://www.coindesk.com/ coindesk-most-influential-2017-4-naval-ravikant/.

57. Henry, Zoe. "Pourquoi un groupe d'expatriés d'AngelList et d'Uber a lancé ce nouveau site de crowdfunding." *Inc.* , 18 juillet 2016. https://www.inc.com/zoe-henry/ republic-launches-with-angellist-and-uber-alumni.html.

58. "Nouvel impact, nouvelle inclusion dans l'equity crowdfunding". *République,* 18 juillet 2016.
https://republic.co/blog/new-impact-new-inclusion-in-equity-crowdfunding.

59. AngelList. "Done Deals". https://angel.co/done-deals.

60. Ravikant, Naval. " Bitcoin - l'Internet de l'argent ". *Naval,* 7 novembre 2013. https://startupboy.com/2013/11/07/bitcoin-the-internet-of-money/.

61. Token Summit. "Token Summit II-Cryptocurrency, Money, and the Future avec Naval Ravikant". 22 décembre 2017. Vidéo YouTube , 32:47. https://www.youtube. com/watch?v=few99D5WnRg.

62. Blockstreet HQ. " Beyond Blockchain Episode #3 : Naval Ravikant ". 5 décembre 2018. Vidéo YouTube, 6:01. https://www.youtube.com/watch?v=jCtOHUMaUY8.

63. Ravikant, Naval. " La vérité sur le travail acharné ". *Naval,* 25 décembre 2018. https://startupboy.com/2018/12/25/the-truth-about-hard-work/.

64. "Live Stories : Le présent et l'avenir de la crypto avec Naval Ravikant et Balaji Srinivasan. " *Notes d'écoute,* 16 novembre 2018.

65. Blockstack. "Panel d'investissement : Naval Ravikant, Meltem Demirors, Garry Tan. " 11 août 2017. Vidéo YouTube, 27:16. https://www.youtube.com/ watch?v=o1mkxci6vvo.

66. Yang, Sizhao (@zaoyang). "1/Pourquoi l'opportunité de l'ICO existe-t-elle du tout ?" 19 août 2017, 13 h 43. https://twitter.com/zaoyang/status/899008960220372992.

67. Ravikant, Naval. "Vers une nation alphabétisée". *Naval,* 11 décembre 2011. https://startupboy.com/2011/12/11/towards-a-literate-nation/.

68. Ravikant, Naval. "Soyez Chaotiquement Neutre". *Naval,* 31 octobre 2006. https://startupboy.
com/2006/10/31/être-chaotique-neutre/.

69. AngelList. " AngelList Year in Review ". 2018. https://angel.co/2018.

70. Ravikant, Naval. "Le cinquième protocole". *Naval,* 1er avril 2014. https://startupboy.
com/2014/04/01/le-cinquième-protocole/.

71. "Naval le Ravikant est-il le gars le plus sympa de la tech ?". *Product Hunt*, 21 septembre 2015. https://blog.producthunt.com/ is-naval-ravikant-the-nicest-guy-in-tech-7f5261d1c23c.

72. Ravikant, Naval. "Life Formulas I." *Naval,* 8 février 2008. https://startupboy. com/2008/02/08/life-formulas-i/.

73. @ScottAdamsSays. " Scott Adams parle à Naval... " *Periscope,* 2018. https://www.pscp.tv/w/1nAKERdZMkkGL.

74. @Naval. " Naval Ravikant était en direct ". *Periscope*, février 2019. https://www.pscp.tv/w/1nAKEyeLYmRKL.

75. "4 Kinds of Luck". https://nav.al/money-luck.

76. Kaiser, Caleb. "Le guide de Naval Ravikant pour choisir votre premier emploi dans la tech". *AngelList,* 21 février 2019. https://angel.co/blog/ naval-ravikants-guide-to-choosing-your-first-job-in-tech?utm_ campaign=platform-newsletter&utm_medium=email.

77. PowerfulJRE. "Joe Rogan Experience #1309-Naval Ravikant". 4 juin 2019. Vidéo YouTube, 2:11:56. https://www.youtube.com/watch?v=3qHkcs3kG44.

78. Ravikant, Naval. " Comment devenir riche : chaque épisode ". *Naval,* 3 juin 2019. https:// nav.al/how-to-get-rich.

79. Ravikant, Naval. Contenu original créé pour ce livre, septembre 2019.

80. Jorgenson, Eric. Contenu original écrit pour ce livre, juin 2019.

SUR L AUTEUR

ERIC JORGENSON est un stratège produit et un écrivain. En 2011, il a rejoint l'équipe fondatrice de Zaarly, une société dont la vocation est d'aider les propriétaires à trouver des prestataires de services responsables en qui ils peuvent avoir confiance. Son blog d'affaires, *Evergreen*, éduque et divertit plus d'un million de lecteurs.

Eric est en quête de la création - et de la consommation - du sandwich parfait. Il vit à Kansas City avec Jeannine, la femme la plus merveilleuse du monde. Suivez-le sur Twitter @ericjorgenson, ou découvrez ses nouveaux projets sur ejorgenson.com.